- → Adendorf
- → Amelinghausen
- → Bardowick
- → Bleckede
- → Dahlenburg
- → Gellersen
- → Ilmenau
- → Lüneburg
- → Neuhaus
- → Ostheide
- → Scharnebeck

Volkshochschule
REGION Lüneburg

Programm 1. Halbjahr 2011

LANDKREIS LÜNEBURG

LÜNEBURG die HANSEstadt

vhs
Volkshochschule
REGION Lüneburg

...viel mehr als Lernen

Editorial

Liebe Bürgerinnen, liebe Bürger
in der Hansestadt und im Landkreis Lüneburg,

wir bedanken uns für Ihr Vertrauen, das Sie der VHS REGION Lüneburg im vergangenen Jahr erneut geschenkt haben. Annähernd 20.000 Buchungen für rund 2.000 Kurse, Lehrgänge und Veranstaltungen zeigen uns, dass Sie uns zutrauen, Ihre Weiterentwicklung mit uns zu gestalten.

Zusammenkommen ist ein Beginn.
Zusammenbleiben ist ein Fortschritt.
Zusammenarbeit ist ein Erfolg.

Bildungs-„Dienstleistungen" haben sich in den vergangenen Jahren zu einem Vielfachinstrument entwickelt – Bildung als ein Instrument unterschiedlicher Bereiche wie der Arbeitsmarkt- oder Wirtschaftspolitik sowie auch der Sozial- und Kulturpolitik. Für den Einzelnen soll Bildung verschiedene Erwartungen und Interessen abdecken, wie z.B. der beruflichen oder gesellschaftlichen Integration, der Zugehörigkeit und persönlichen Entfaltung – manchmal sogar der Sinnfindung. Kein Wunder also, dass Weiterbildungsveranstaltungen immer noch zu einem Wachstumsbereich gehören. Wer kann aber bei der Vielfalt der unterschiedlichsten Angebote noch den Überblick behalten und daraus den „richtigen" Kurs für sich finden?

Wir stellen ein stark wachsendes Interesse an Beratungsdienstleistungen in unserer Einrichtung fest: Das beginnt bei der Suche nach Orientierung in einer komplexer werdenden Welt: was wird sich weiterentwickeln? Welche Trends haben Zukunft? Welchen Beruf soll ich wählen?

An zweiter Stelle steht die inhaltliche Beratung: welche Tiefe hat der Lehrgang, unterstützt er meinen bisherigen Weg, kann ich meine Kenntnisse dort bereichern, bin ich danach besser qualifiziert?

Zunehmend etabliert sich die Beratung zur finanziellen Förderung. Bildung wird von verschiedenen Stellen durch Zuschüsse unterstützt – von der europäischen Ebene, der Bundesregierung, von den Ländern wie auch von der Hansestadt und dem Landkreis Lüneburg. Teils werden Einzelpersonen finanziell gefördert, teils bestimmte Lehrgänge oder Kurse, an denen alle teilnehmen können oder ein bestimmter ausgewählter Personenkreis.

Die VHS REGION Lüneburg nimmt dieses wachsende Beratungsinteresse auf und hat – neben ihren fachkompetenten Programmbereichsleitern/innen - zwei weitere Mitarbeiterinnen benannt, die die Bandbreite der Beratungsinteressen zunächst aufnehmen und ggf. weiterleiten. Dabei weisen wir auch auf Kurse und Lehrgänge anderer Bildungsanbieter der Region Lüneburg und in Hamburg hin. Insbesondere haben sich unsere beiden Kolleginnen auf die Beratung zur finanziellen Förderung spezialisiert (z. B. über die „Bildungsprämie"). Sie sind herzlich eingeladen, diesen Service Ihrer VHS REGION Lüneburg zu nutzen. Näheres finden Sie dazu im Programmheft auf Seite 12.

Wir freuen uns, wenn Sie sich durch unser Angebot des nun startenden 1. Semesters ermuntert oder ermutigt fühlen, sich auf den Weg zu begeben, neue Dimensionen für sich zu entdecken und zu erobern. Seien Sie uns herzlich willkommen! Wir sind auch weiterhin gern „an Ihrer Seite".

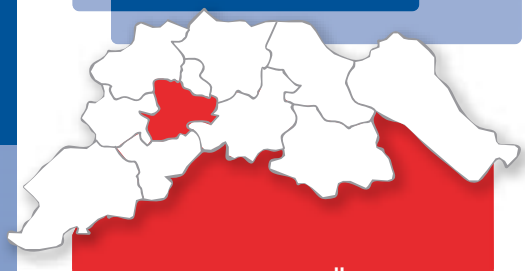
Mit freundlichen Grüßen

Gerhard Cassens
Leiter

Peter Böhnke
Stellvertretender Leiter

Anmeldung für alle Kurse: vhs.kundencenter! Siehe Seite 6/7

vhs Inhalt



Eine Übersicht aller Kurse im Landkreis Lüneburg finden Sie auf Seite 153

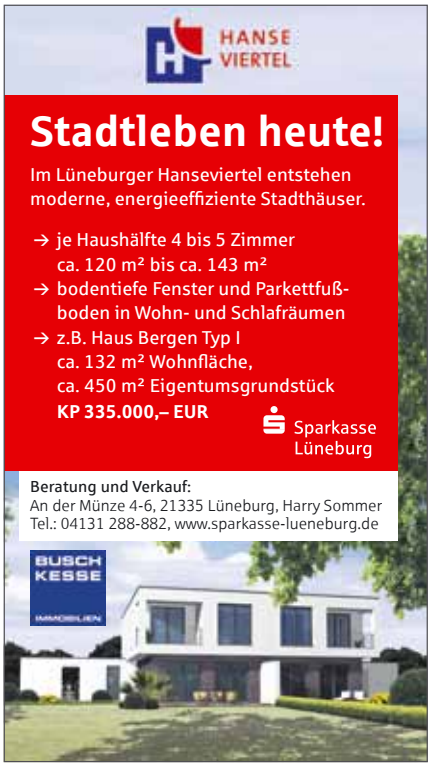
Vorwort 1
vhs.team 4
vhs.kundencenter 6
Das neue vhs.magazin 8

Pädagogik | Gesundheit | Kommunikation 19
Trialog 20
Lehrgänge im Gesundheitsbereich 23
Staatlich geprüfte Pflegeassistenz 24
Heilerziehungspfleger/in 24
Fachaltenpfleger/in Fachkrankenschwester in der Gerontopsychiatrie mit staatl. Anerkennung 24
Staatlich anerkannte/r Altenpfleger/in 24
Haushaltsassistent/in Altenpflege 25
Sozialmanager/betreutes Wohnen 25
Schritte in die Zukunft 26
Deutsche Gebärdensprache 28
Coaching und Beratung 28
Weiterbildungen 28
Lerntechniken/Arbeitstechniken 28
Kommunikation und Rhetorik 29
Fortbildungen 31
NLP 32
Ausbildungen/Lehrgänge 33
Lerntechniken 34

Beruf und Qualifizierung 35
Kaufmännische Abschlüsse im Modulsystem 36
Finanzbuchhalter/in (VHS) 36
Fachkraft Lohn- und Gehalt 37
Fachkraft Personal- und Rechnungswesen 38
Buchführung 38
Öffentlichkeitsarbeit 39
Arbeitstechniken und Sekretariat 39

Berufliche Bildung für Frauen 40
NEU-STARTEN in den Beruf 40
Infobörse Frau und Beruf 40
Infotour Frau & Beruf 40
Weiterbildungsprogramm Frau und Beruf 40
Bewerbung 41
Gründen und Unternehmen 41
Finanzbuchführung 41
EDV für Frauen 42
Firmenschulungen 42

EDV und Medien 43
Lehrgangssystem PC-Systembetreuer/-in 44
Einstieg in die EDV 44
Europäischer ComputerPass Xpert 44
Betriebssystem Apple MAC 45
Internet 46
Soziale Netze 46
Tastaturschreiben 46
Günstige Software 47
Microsoft Office 47
Microsoft Word 47
Microsoft Excel 49
Microsoft Access 50
Microsoft Power Point 50
Microsoft Project 50
Microsoft Outlook 51
Programmieren 51
CAD 51
Bildbearbeitung 51
Videoschnitt 52
Grafik/Design 53
Webdesign 53


HANSE VIERTEL
Stadtleben heute!
Im Lüneburger Hanseviertel entstehen moderne, energieeffiziente Stadthäuser.
→ je Haushälfte 4 bis 5 Zimmer ca. 120 m² bis ca. 143 m²
→ bodentiefe Fenster und Parkettfußboden in Wohn- und Schlafräumen
→ z.B. Haus Bergen Typ I ca. 132 m² Wohnfläche, ca. 450 m² Eigentumsgrundstück
KP 335.000,– EUR
Sparkasse Lüneburg
Beratung und Verkauf:
An der Münze 4-6, 21335 Lüneburg, Harry Sommer
Tel.: 04131 288-882, www.sparkasse-lueneburg.de
BUSCH KESSE

OTTO & OTTO
Rechtsanwälte
SABINE BARBARA OTTO
RECHTSANWÄLTIN
DR. HANS-HERMANN OTTO
RECHTSANWALT
Am Sande 15 • 21335 Lüneburg • Telefon 0 41 31/22 44 930 • Telefax 0 41 31/22 44 940
www.otto-lueneburg.de

Anmeldung für alle Kurse: vhs.kundencenter! Siehe Seite 6/7

Sprachen lernen **55**
Einbürgerungstest 58
Zertifikat Deutsch B1 58
Deutsch-Test für Zuwanderer A2-B1 58
Deutsch als Fremdsprache 58

Deutsch als Fremdsprache **59**

Deutsch
Elementare Sprachverwendung A1/A2 59
Selbstständige Sprachverwendung 59
Grammatik 59
Kompetente Sprachverwendung 60
Deutsch für den Beruf 60
Interkulturelle Kompetenz 61

Englisch **61**
Elementare Sprachverwendung 61
Englisch mit Muße 62
Fortgeschrittene Anfänger/innen 63
Selbstständige Sprachverwendung 64
Refresher-Kurse 64
Cambridge First/Advanced Certificate 65
TOEIC 65
English for Profession and Business 66
Konversation, Literatur, Auffrischung 67
Bildungsurlaube 67

Spanisch **68**
Elementare Sprachverwendung 68
Fortgeschrittene Anfänger/innen 70
Spanisch mit Muße 70
Selbstständige Sprachverwendung 70
Konversationskurse 70
Wochenendkurs 71
Bildungsurlaube 71
Besondere Angebote 71
Encuentros 71
AMISTAD-Stammtisch 71

Chinesisch 71
Französisch 72
Italienisch 74

Andere Sprachen **76**
Arabisch 76
Dänisch 76
Finnisch 77
Isländisch 77
Japanisch 77
Latein 77
Neugriechisch 78
Hebräisch 78
Niederdeutsch 78
Niederländisch 78
Norwegisch 78
Polnisch 79
Portugiesisch 79
Polnisch 79
Russisch 79
Schwedisch 79
Tschechisch 80
Türkisch 80

Grundbildung/Schulabschlüsse **81**
Lesen und Schreiben 82
Rechnen: Zahlen im Alltag 82
Grammatik 82
Schulabschlüsse 83
Für Menschen mit und ohne Behinderung 84

Gesundheit **85**
Gesundheit auf Reisen 86
Fortbildung | Lehrgänge 86
Yoga in Lüneburg 88
Yoga im Landkreis 90
Qigong | Tai Chi 92
Feldenkrais | Atemarbeit | Eutonie 94
Entspannungsmethoden 95
Massagen 97
Bogenschießen 98
Rücken | Wirbelsäule | Beckenboden 98
Pilates 100
Fitness 102
Walken | Laufen 104
Aqua Fitness | Schwimmen 104
Tanz 105
Selbstschutz 106
Alternative Heilkunde | Methoden 107
Astrologie 110
Tiergesundheit 110
Gesunde Umgebung 111
Ernährung und Kochen 111

Kultur und Gesellschaft **115**
Umgang mit sich und anderen | Theaterspiel 116
Eltern und Kinder 116
Rechtsfragen 116
Fremde Länder | Abenteuer 116
Philosophie | Geschichte | Politik | Religion 116
Kunst | Literatur | Musik 117
Gesang | Tanz | Theater 119
Malen | Zeichnen | Grafik | Kalligrafie 122
Fotografie 126
Technik | Motorsägenführerschein 127
Garten und Natur 128
Nähen | Handarbeiten | Filzen 129
Goldschmieden 131
Speckstein | Töpfern 132
Exkursionen | Reisen | Wein 133
Werken | Bastelkurse | Spiele 134

Junge VHS **135**
Bildung macht Stark! 136
Mathematik 137
EDV und Medien 137
Gesundheit und Ernährung 139
Sprachen 139
Sprachen 142
Werken, Bastelkurse, Spiele 140

KUNSTSCHULE IKARUS **141**

Lerngeneration 50Plus **143**
Vortragsreihe 144
Gedächtnistraining | Gesprächsrunden 144
Tanz für Senioren 146
Kultur und Gesundheit 146
Sprachen lernen 147
Gesundheit und Ernährung 149
EDV und Medien 151

Alle Kurse im Landkreis **153**

Anhang **157**
So melden Sie sich an
Öffnungszeiten 158
So finden Sie uns 158
VHS erneut qualitätstestiert
Inserentenverzeichnis 159
Allgemeine Geschäftsbedingungen 160

Haus Schnede
Ein besonderer Ort für ...
• Hochzeiten und andere Feste
• Tagungen, Seminare, Workshops
• Events vieler Art
21376 Salzhausen • Telefon (04172) 96 16 12
buero@haus-schnede.de • www.haus-schnede.de

Geschäftsführer

Peter Koch
Erster Stadtrat
Hansestadt Lüneburg

Leiter der
VHS REGION Lüneburg

Gerhard Cassens
0 41 31 / 15 66 - 100
gerhard.cassens@vhs.lueneburg.de

VHS-Programm
Kultur und Gesellschaft
Stellvertretender Leiter

Peter Böhnke
0 41 31 / 15 66 - 102
peter.boehnke@vhs.lueneburg.de

VHS-Verwaltung
Kaufmännische Leiterin

Nicole Endesfelder
0 41 31 / 15 66 - 124
nicole.endesfelder@vhs.lueneburg.de

Integration und
Sprachen

Birgit Borchert
0 41 31 / 15 66 - 125
birgit.borchert@vhs.lueneburg.de

Gesundheit, Sprachen

Martina Müller
0 41 31 / 15 66 - 113
martina.mueller@vhs.lueneburg.de

Beruf, Kommunikation,
EDV, Projekte

Claudia Kutzick
0 41 31 / 15 66 - 104
claudia.kutzick@vhs.lueneburg.de

Schulabschlüsse
Alphabetisierung

Stefanie Voß-Freytag
0 41 31 / 15 66 - 116
stefanie.voss-freytag@vhs.lueneburg.de

Fachberatung KiTa
Pädagogik/Psychologie

Petra Leopold
Tel.: 0 41 31 - 756 28 12
petra.leopold@vhs.lueneburg.de

Leitungsassistenz

Helga Buß
0 41 31 / 15 66 - 101
helga.buss@vhs.lueneburg.de

Leiter Kundenservice
Organisationskoordinator

Jan-Peter Stolze
0 41 31 / 15 66 - 122
jan-peter.stolze@vhs.lueneburg.de

Kundenservice

Rabea Grimm
0 41 31 / 15 66 - 121
rabea.grimm@vhs.lueneburg.de

Koordination
Außenstellen

Isabel Gerstl
0 41 31 / 15 66 - 119
isabel.gerstl@vhs.lueneburg.de

Prüfungszentrum Sprachen
und Integration

Regina Haas
0 41 31 / 15 66 - 126
regina.haas@vhs.lueneburg.de

Buchhaltung
Finanzen

Ramona Herbst
0 41 31 / 15 66 - 124
ramona.herbst@vhs.lueneburg.de

Buchhaltung
Finanzen

Nicole Schimmelpfennig
0 41 31 / 15 66 - 124
nicole.schimmelpfennig@vhs.lueneburg.de

Kundenservice

Susanne Schröder
0 41 31 / 15 66- 120
susanne.schroeder@vhs.lueneburg.de

Kundenservice

Wilfried Bergmann
0 41 31 / 15 66 - 0
vhsinfo@vhs.lueneburg.de

Hausservice und
techn. Betreuung

Evgenij Fischer
0 41 31 / 15 66 - 0
vhsinfo@vhs.lueneburg.de

Die VHS REGION Lüneburg ist eine Einrichtung der Bildungs- und Kultur gemeinnützige GmbH Hansestadt Lüneburg/Landkreis Lüneburg

LÜNEBURG
die HANSEstadt

Unsere Außenstellenleiter/innen

❷ Adendorf

Heike Gratzke
Tel.: 0 41 31 / 18 04 41 (bis 14.00 Uhr)
heike.gratzke@vhs.lueneburg.de

❸ Amelinghausen

Edeltraut Bottner
Tel. 0 41 32 / 77 21
edeltraut.bottner@vhs.lueneburg.de

❹ Bardowick

Anna-Lena Schmidt
Tel. 0 41 31 / 12 01 70
anna-lena.schmidt@vhs.lueneburg.de

❺ Bleckede

Jürgen Schulze
Tel. 0 58 52 / 977 - 15 (tagsüber)
juergen.schulze@vhs.lueneburg.de

❻ Dahlenburg

Sabine Böttcher
Tel.: 0 58 51 / 7380
sabine.boettcher@vhs.lueneburg.de

❼ Gellersen

Inge Prüser-Winkel
Tel.: 0 41 31 / 60 61 00 AB
inge.prueser@vhs.lueneburg.de

❽ Ilmenau

Katharina Esther Gottschling
Tel. 0 41 31 / 40 74 64
katharina.gottschling@vhs.lueneburg.de

❾ Neuhaus

Dieter Hublitz c/o Isabel Gerstl
0 41 31 / 15 66 - 119
isabel.gerstl@vhs.lueneburg.de

❿ Ostheide

Marita Betzenberger
Tel. 0 41 37 / 80 08-0
marita.betzenberger@vhs.lueneburg.de

⓫ Scharnebeck

Karl-Heinz Herz
c/o Frau Schultz Tel.: 0 41 36 / 907 -28
karl-heinz.herz@vhs.lueneburg.de

Projektmitarbeiter/innen | Sozialpädagogische Begleitung

Regina Müller
Tel.: 0 41 31 / 15 66 114
regina.müller@vhs.lueneburg.de

Nicole Gummert
0 41 31 / 15 71 -315
nicole.gummert@vhs.lueneburg.de

Silvia Woltering
0 41 31 / 72 77 559
silvia.woltering@vhs.lueneburg.de

Kristina Penner
0 41 31 / 7 27 75 59
kristina.penner@vhs.lueneburg.de

Andreas Pauls
0 41 31 / 15 71 - 316
anreas.pauls@vhs.lueneburg.de

Jörg Gerdesmann
0 41 31 / 15 71 - 316
joerg.gerdesmann@vhs.lueneburg.de

Sebastian Dietz
0 41 31 / 872 17 16
sebastian.dietz@vhs.lueneburg.de

vhs.kund

Das **vhs.kundencenter** ist ihre zentrale Anlaufstelle für alle Fragen rund um die VHS REGION Lüneburg und unsere Angebote.

Bei uns können Sie sich telefonisch, per Fax und auch per Email anmelden, sowie Teilnahmebescheinigungen anfordern und allgemeine Informationen erhalten.

Herr Stolze

jan-peter.stolze@vhs.lueneburg.de

Frau Grimm

rabea.grimm@vhs.lueneburg.de

Frau Gerstl

isabel.gerstl@vhs.lueneburg.de

Frau Schröder

susanne.schroeder@vhs.lueneburg.de

Öffnungszeiten:

Vom 10.01. bis 28.01.11	Montag	08.30 bis 18.00 Uhr
	Dienstag bis Donnerstag	08.30 bis 17.00 Uhr
	Freitag	08.30 bis 14.00 Uhr
Vom 31.01. bis 17.08.11	Montag bis Freitag	08.30 bis 13.00 Uhr
	Montag auch	14.00 bis 18.00 Uhr
	Donnerstag auch	14.00 bis 17.00 Uhr
Während der Ferien	Montag bis Freitag	08.30 bis 12.00 Uhr

lencenter

0 41 31. 15 66 -0
- 121
-122
-120
- 119

Fax: 0 41 31. 15 66 -150
Email: vhsinfo@vhs.lueneburg.de

www.vhs.lueneburg.de

vhs
Volkshochschule
REGION Lüneburg

vhs.aktuell

Alle Kurse im Landkreis
in der Übersicht kompakt auf Seite 153

Geldsegen für die Weiterbildung Berufstätiger
Bildungsprämie auf Seite 12

Erfolgreicher Austausch mit anderen Kulturen
Interkulturelle Kompetenzen: Seite 64

Lesung mit Anita Lasker-Wallfisch
Seite 14

VHS Online:
facebook.com
twitter.com/vhslg

vhs.kompakt

Encuentros: 14.01.11
Unterwegs in Süd-Peru:
Vögel in Südamerika.
Referent: Dr. Chr. Hinkelmann

Chinaforum: 02.02.11
Chinesisches Neujahrsfest
Das chinesische Neujahrsfest feiern wir in diesem Jahr zum 5. Mal in Lüneburg. Nach dem Mondkalender beginnt nun das Jahr des Hasen. Dieses Jubiläum würden wir gerne mit Ihnen zusammen erleben. Für viele Menschen in Ostasien ist dies der wichtigste Feiertag und ein Familienfest, das sie mindestens zwei Wochen lang feiern. Schon lange vor dem Fest wird die Wohnung geputzt und geschmückt. Ihnen wünschen wir viel Erfolg und alles Gute für das neue Jahr. Feiern Sie gemeinsam mit uns, bei deutsch-chinesischen Buffet. Der Ort in Lüneburg wird im Internet und in der Presse bekannt gegeben.

Informationsabend 24.06.11
Kultur- und Erlebnisreise nach China.
Im Oktober reisen wir unter der Leitung des Chinaforum Lüneburg für 14 Tage nach China. Sie erleben die einzigartige

Sind wir Deutschen weiterbildungsmüde?

An der VHS REGION Lüneburg zumindest ist nichts davon zu spüren.

■ Angefangen bei den Jüngsten im Vorschulalter bis hin zu unsere ältesten Kursteilnehmern, die fast so alt sind wie die VHS selbst – 91 Jahre! -, beweisen unsere Kunden, dass sie das von Bildungsexperten immer wieder geforderte Prinzip des lebenslangen Lernens längst verinnerlicht haben.

Die VHS REGION Lüneburg ist eine Bildungseinrichtung für ALLE Bürgerinnen und Bürger, mit einem breitgefächerten Angebot, das Bildungswillige dort abholt, wo sie stehen. Kurse in nahezu allen Bereichen wie Gesundheit, Sprachen, EDV, Kommunikation etc. bieten Wissensvermittlung auf hohem Niveau – für Aktualität der Inhalte und deren adäquate Vermittlung sorgen die über 500 hochmotivierten und gut ausgebildeten Dozentinnen und Dozenten der VHS. Nebenbei: in unseren Kursen wird oft und gern gelacht – Bildung macht eben auch Spaß. Neben den Kursen und Lehrgängen gibt es vieles andere, das den Charakter der VHS ausmacht. Kulturelle Veranstaltungen und Ausstellungen

vhs.kompakt

Lüneburger Psychoseseminare
sind Veranstaltungsreihen in denen sich Betroffene, Angehörige, Fachleute aus der Psychiatrie und interessierte Bürgerinnen und Bürger treffen, um partnerschaftlich über ihre jeweils eigenen Erfahrungen mit Psychosen zu diskutieren. Durch den Austausch der Teilnehmer entsteht ein Wissenszuwachs bei allen Beteiligten, Dialogfähigkeit wird erprobt und ein besseres Verständnis von Psychosen erreicht (auch einfach nur Zuhören ist möglich). Nach dem vor 20 Jahren in Hamburg entstandenen, sogenannten trialogischen Konzept haben sich deutschlandweit mehr als 100 Psychoseseminare entwickelt. Auf Initiative des Vereins der Psychiatrieerfahrenen (VPE) wurde im Rahmen des Trialogs an der PK Lüneburg die Gründung eines Lüneburger Psychoseseminars konkretisiert. Zielgruppe für diese Veranstaltung: Psychiatrieerfahrene, Angehörige, in der Psychiatrie Tätige sowie interessierte Bürgerinnen und Bürger. Das Lüneburger Psychoseseminar ist eine Kooperation der VHS Lüneburg mit der Psychiatrischen Klinik Lüneburg. **Termin:** Jeweils der vierte Mittwoch im Monat.

Geschichte in Beijing, die Metropole Shanghai, den kulturellen Schwerpunkt in der 6 Mio. Stadt Hangzhou und ein weiteres Highlight. Geschichte, Kultur, Landschaft und sehr persönliche Einblicke und Kontakte machen diese Reise zu einem besonderen Erlebnis.
VHS, Haagestr. 4. Lüneburg

Lesung 17.03.11
„Trockene Hosen fangen keine Fische“ Sprichwörteraktion „Das kenn ich …“
In einem Kooperationsprojekt mit AWO-SOZIALe Dienste und Diakonieverband Lüneburg hat die VHS REGION Lüneburg im Jahr 2010 mit Migranten und Migrantinnen Sprichwörter aus verschiedenen Kulturen zu unterschiedlichen Themengebieten gesammelt, übersetzt, diskutiert und Gemeinsamkeiten gefunden. Die Ergebnisse dieser Arbeit sollen an diesem Tag präsentiert werden.

Zugleich wird Axel Krohn aus seinem Buch „Trockene Hosen fangen keine Fische“ lesen und seine Erfahrungen und Ergebnisse vorstellen: „Die elementaren Themen sind überall auf der Welt die gleichen.“ **Glockenhaus, Lüneburg.**

iPHONE UND CO.
vhs.lueneburg.de

sorgen für den bunten Anstrich, Vorträge zu aktuellen Themen halten Sie auf dem Laufenden. Die VHS REGION Lüneburg berät Sie zur Bildungsfinanzierung per Bildungsgutschein, und sie ermöglicht das Nachholen aller anerkannten Schulabschlüsse, sollte dies auf dem ersten Bildungsweg, aus welchen Gründen auch immer, nicht geklappt haben.

Die VHS REGION Lüneburg ist aktive Partnerin zahlreicher sozialpolitischer und - pädagogischer Projekte - ob berufsvorbereitende Bildungsmaßnahmen für Jugendliche, Gesundheit mit Migranten für Migranten, frühkindliche Bildung und Entwicklung uvm. Auf den folgenden Seiten finden Sie einen Auszug unserer Veranstaltungshighlights, ob Kurse oder andere Veranstaltungen.

Wir wünschen Ihnen nun viel Vergnügen mit Ihrer „Bildungslektüre“!

SCHREIBUNG
FÜR DEUTSCHLAND, ÖSTERREICH UND DIE SCHWEIZ
Entspricht in vollem Umfang den neuen amtlichen Rechtschreibregeln und dem zukünftigen Schulgebrauch
Von Pädagogen empfohlen
Foto: Siegfried Kuttig

Junge Männer als Bildungsverlierer?

Warum wir jetzt dringend eine gezielte Jugendförderung brauchen“. Vortrag des Bildungs- und Gesundheitsforschers Prof. Dr. Klaus Hurrelmann in Kooperation mit dem „Gymnasium Lüneburger Heide“.

■ Inhalt des Vortrags werden unter anderem die Ergebnisse aktueller Bildungs, Kinder- und Jugendstudien sein. Diese wird Prof. Dr. Hurrelmann vorstellen und erörtern. Desweiteren werden verschiedene Aspekte des Deutschen Bildungssystems, insbesondere der Jungen- und Männerförderung, untersucht. Prof. Dr. Klaus Hurrelmann, Professor of Public Health an Education lehrt an der Hertie School of Governance in den Bereichen Gesundheits- und Bildungspolitik. Er ist ausgebildeter Sozialwissenschaftler an den Universitäten Münster und Berkley (USA). Eintrittskarten erhalten Sie in der VHS REGION Lüneburg, Haagestr. 4.

Mi., 06.04.11, 18.00 - 20.00 Uhr. Leuphana Universität Lüneburg, Hörsaal 1, EUR 5,00, für Schüler und Studenten ist der Eintritt frei, **Anmeldeschluss:** 27.03.11 (*S68008*)

Beginn: 26. Januar 2011, 18:00 bis 19:30 Uhr. **Referent:** Dr. Schürmann **Moderation:** Peter Bürger, Dipl. Psychologe (et.al). **Seminarprogramm:** Die Themen werden in der ersten Sitzung mit allen Teilnehmer/Innen festgelegt. **Ort:** vhs.halle, Haagestr. 4, Lüneburg, kostenlos, **Anmeldeschluss:** 16.01.11 (*S68010*)

Mobbing am Arbeitsplatz - alles nur Missverständnisse
“Mobbing aus psychologischer und psychotherapeutischer Sicht”. Es referiert Dr. A. Fleissner/KLIMA e. V. Hamburg. **Termin: 07.02.11.**

Mobbing und die Möglichkeiten einer Interessenvertretung durch die Gewerkschaft. Referent ist noch nicht benannt. **Termin: 14.02.11.**

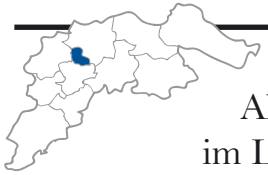
Mobbing und das Arbeitsrecht - Möglichkeiten und Chancen einer juristischen Aufarbeitung. Es referiert Herr RA Dr. D. Struck, Hamburg. **Termin: 21.02.11.**

Beginn: jeweils 20.00 - 22.00 Uhr. **Ort:** vhs.halle, Haagestr. 4, Lüneburg, kostenlos, **Anmeldeschluss:** 28.01.11 (*S68006*)

Folgen Sie uns auf Twitter: twitter.com/vhslg:

Album der Vielfalt: Lebensgeschichte und Lebensräume

■ Lüneburger Bürger und Studierende aus sieben verschiedenen Sprachräumen arbeiten zusammen, um die Vielfalt der Lüneburger Gesellschaft beispielhaft darzustellen. Aus den Erzählungen der Bürger mit Migrationshintergrund über ihre Lebensgeschichten und Lebensräume werden gemeinsam mit den Studierenden Ausstellungsmaterialien über Migration, die alte und neue Heimat, sowie das Zusammenleben erstellt. Gemeinsam wurden Workshops zu den Themen „interkulturelles Training“ sowie „Biographiemethoden“ besucht, mit dem Ziel, sich sowohl untereinander als auch die relevanten Arbeitsmethoden für die Durchführung der Interviews kennen zu lernen. Die Studierenden haben sich in den wöchentlich stattfindenden Sprachgruppen mit Hilfe der Sprachdozenten intensiv vorbereitet, da alle Interviews in der Muttersprache des Interviewten durchgeführt wurden. Anschließend wurden die Materialien über den Prozess und die Ergebnisse der Interviews in Form von Postern sowie einer Broschüre festgehalten, um sie bei der Abschlussveranstaltung des Projekts am 05.02.11 im Glockenhaus vorzustellen. Die Ergebnisse des Projekts „Album der Vielfalt“ werden in einer Ausstellung vom 07.03.11 bis zum 15.04.11 in der Volkshochschule REGION Lüneburg präsentiert. Träger des Projekts Album der Vielfalt: Lebensgeschichte und Lebensräume ist der Förderverein Netzwerk Wirtschaft e.V. der Leuphana Universität Lüneburg. Kooperationspartner: Amistad e.V., AWOSOZIALe Dienste GmbH, Diakonieverband Lüneburg, InterKulturEvents, Volkshochschule REGION Lüneburg. Gefördert im Rahmen des Bundesprogramms »Vielfalt tut gut. Jugend für Vielfalt, Toleranz und Demokratie«.



Alle Kurse im Landkreis
in der Übersicht kompakt auf Seite 153

Kultur und Gesellschaft
Kulturelle Bildung ab Seite 115

Junge Volkshochschule
JVHS ab Seite 135

Kunstschule Ikarus
Ab Seite 141

VHS Online:
facebook.com
twitter.com/vhslg

Gedenken für die Opfer der NS-Psychiatrie

VERNISSAGE, VORTRAG, DISKUSSION.

Opfer der NS-Psychiatrie: Gesichter zur Menschenverachtung im „Dritten Reich“ Ausstellung der Bildungs- und Gedenkstätte „Opfer der NS-Psychiatrie“ Lüneburg. Patienten psychiatrischer Einrichtungen, die Opfer des Nationalsozialismus wurden, stellen einen besondere Opfergruppe dar, die teilweise von anderen deutlich abweicht. So sind Opfer der NS-Psychiatrie auch aus heutiger Sicht wenig „identifikationsfähig“. Ihre Biografie kann unverständlich und abstoßend, das Erscheinungsbild einiger Patienten bizarr wirken. Psychiatrie war und ist auch heute nicht selten ein gesellschaftliches Randthema, das oft von Stigmatisierungen und Tabus begleitet ist. Andererseits sind es gerade Künstler unter psychiatrischen Patienten, die einen Respekt vor ihnen entstehen lassen kann. Und, sofern es sich um Opfer der NS-Psychiatrie handelt, uns heute eine Wertschätzung ermöglichen, indem wir ihr künstlerisches Werk stellvertretend für das Leiden der Opfer des Nationalsozialismus ansehen und als Gegenbild des menschenverachtenden Massenmordes in der NS-Psychiatrie. Die Ausstellung ist ein Beitrag zu diesem Thema, wobei der Schwerpunkt auf Opfern liegt, die mit der Landes-Heil- und Pflegeanstalt Lüneburg zusammen hängen.

What a trip - mit 15 km/h bis ans Ende der Welt

Diavortrag von Maximilian Semsch

Komm´ mit ins Land der Morgenstille

Der **DIAVORTRAG** über Südkorea entführt in das noch nicht vom pauschalen Massentourismus überlaufene, vielschichtige Land mit bewegter Geschichte und großartiger Ausstrahlung, das es zu entdecken gilt! An der Westküste herrschen zerklüftete Insellandschaften vor, an einer eher sandigen Ostküste schließen sich erhebende Berge an. Herrliche Gebirgslandschaften inmitten des Landes beherbergen friedliche Tempel und verwunschene Orte. Einzigartige von der UNESCO anerkannte Weltkulturgüter als Zeugen einer bewegten Historie wie zum Beispiel die geschichtsträchtigen Stätten im Kern der alten Königsstadt Gyeongju, königliche Palastanlagen in Seoul zeigen den Reichtum einer hochentwickelten Kultur.

Innerhalb einer viertausend Jahre alten Geschichte hat sich auf der koreanischen Halbinsel eine offene, lebensbejahende und gefühlsbetonte Gesellschaft herausgebildet. Koreaner sind stets mit dem Herzen dabei, wenn gearbeitet und diskutiert wird oder wenn man einfach das

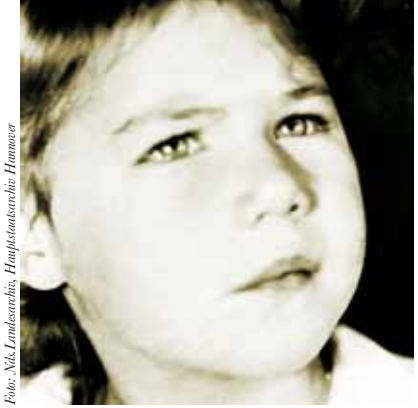


Foto: Nds.Landesarchiv, Hauptstaatsarchiv Hannover

Ein Beispiel dafür ist Gustav Sievers (1865-1941), der etwa 50 künstlerische Arbeiten aus seiner Zeit in den Anstalten Göttingen und Lüneburg hinterlassen hat. Referenten der Eröffnungsveranstaltung sind: Dr. Sebastian Stierl (Ärztl. Direktor der Psychiatrischen Klinik Lüneburg und Dr. Raimond Reiter von der Bildungs- und Gedenkstätte „Opfer der NS-Psychiatrie“ in Lüneburg.

27.01 bis 04.03.11, 18.15-19.45 Uhr
vhs.halle, Haagestr. 4. Eintritt frei.
Anmeldeschluss: 17.01.11 *(S41540)*

Foto: Dr. Raimond Reiter

iPhone und Co.
twitter.com facebook.com

Maximilian Semsch bricht von München aus auf, ins Abenteuer seines Lebens. Sein Ziel ist es, das Ende der Welt aus eigener Kraft zu erreichen - auf seinem Fahrrad. Es sind 13.500 Kilometer bis Singapur durch insgesamt 10 Länder. Untrainiert macht er sich alleine mit über 50 kg Gepäck und einer Foto- und Videokamera auf den Weg. Die daraus entstandene Diashow zeigt einen Menschen, der keine Mühen scheut, um sich einen Traum zu erfüllen: den Traum von der absoluten Freiheit und der Entdeckung unbekannter Kulturen. Der Vortrag ist gespickt mit tollen Fotos und Ausschnitten aus dem gleichnamigen Film. Maximilian Semsch nimmt auf packende Art und Weise, den Zuschauer mit auf eine Reise bis ans Ende der Welt und erzählt u.a. von seinem Kampf gegen die Einsamkeit und wie es ist bei 45 Grad mit dem Fahrrad durch die Wüste zu fahren.

Zu erleben in der vhs.halle am Dienstag, **15.02.11 von 19.30-21.45 Uhr.** Eintritt: EUR 10,00, Anmeldeschluss: 05.02.11

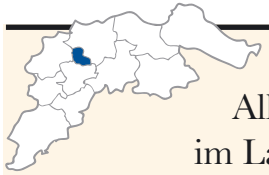
Narzissmen von Eva-Kristina Schubert

■ **AUSSTELLUNG:** „Im Tango finden sich Eleganz, Schönheit, Leidenschaft und Kraft. Der Ausdruck der Tänzer ist immer stark. Oft ist Tango ein machtvoller Kampf, ein ernsthaftes Spiel, welches die Tänzer ganz und gar ausfüllen. Tango ist, den Blick des Anderen zu suchen und festzuhalten, ihn zu spüren und zuzulassen.“ Mit ihrer Fotoausstellung „Photographie Narzissmen“ versucht Eva-Kristina Schubert diesen leidenschaftlichen Augenblick des Tangos darzustellen. Neben ihren künstlerischen Projekten unterrichtet die Kulturwissenschaftlerin praktische Fotografie, Fotogeschichte und Fototheorie an der Leuphana Universität Lüneburg. Zudem arbeitet sie an ihrer Dissertation zum Thema Hochzeitsfotografie. Die Ausstellung „Photographie Narzissmen“ ist in Zusammenarbeit mit dem argentinischen Künstler Roberto Barcena und seiner Tangogruppe der Volkshochschule REGION Lüneburg entstanden. Kontakt: www.evakristina-schubert.de.
Vernissage: 18.04.2011 ab 17.00 Uhr, vhs.halle, Haagestr. 4.

Leben genießt. In der modernen koreanischen Gesellschaft ist es selbstverständlich, an Traditionen festzuhalten und diese unter Umständen mit modernsten Mitteln zu verknüpfen. So wird z.B. – auf jahrtausendelange Erfahrung gründend – Ginseng als Arzneipflanze professionell kultiviert. Es werden besonders hochwertige und gut untersuchte pflanzliche Arzneimittel für den globalen Markt produziert. Im Laufe des Reiseberichtes wird hierüber episodisch berichtet werden. Weitere Informationsschriften über Korea sowie Reise- und Kulturführer werden nach dem Vortrag kostenlos zur Verfügung gestellt. **02.03.11, 18.30 bis 20.45**

Bilderträume - Traumbilder
von Bettina Cramm

■ **AUSSTELLUNG:** Gezeigt werden - neben Malereien und Grafiken - Illustrationen zu Kalendern, Kinder- und Märchenbüchern sowie einem Buch zur Geschichte der Malerei. Dazu natürlich auch die fertigen Bücher. Bettina Cramm studierte Grafik Design mit dem Schwerpunkt Illustration an der Fachhochschule für Gestaltung in Hannover, und Kunstgeschichte an der Hochschule für Bildende Künste in Braunschweig. Sie ist als freie Illustratorin für Verlage und Agenturen tätig sowie Kunsterzieherin an Gymnasien in Braunschweig und Lüneburg. Neben der Arbeit in ihrem 1995 gegründeten Verlag (www.bilderbuchverlag.de) doziert sie seit 2009 als Kursleiterin der VHS (s. Seite 121).
30. Mai bis 1. Juli 2011, VHS, Haagestr. 4.



Alle Kurse im Landkreis
in der Übersicht kompakt auf Seite 153

Grundbildung und Schulabschlüsse
Ab Seite 81

Berufliche Bildung und EDV
Ab Seite 19

Gesundheit, Entspannung Bewegung und Ernährung
Ab Seite 85

VHS Online:
facebook.com
twitter.com/vhslg

vhs.grundbildung

Die rollende Bücherkiste

BÜCHER SPENDEN UND GUTES TUN

In den Ferien die Wohnung mal wieder ausgemistet und ganz viele Bücher zu viel? Hier kommt die Alternative: spenden Sie Ihre gut erhaltenen Bücher der rollenden Bücherkiste in der VHS! Ihr Name rührt von ihrem Standort her: auf einem Rolltisch direkt am Haupteingang. Gegen eine Spende sollen möglichst viele dieser Bücher aus der Bücherkiste neue Leser und Leserinnen finden. Suchen und stöbern Sie nach Schnäppchen. Was Sie auch suchen, ob Bestseller, Belletristik, Sachbücher, Krimis, Kochbücher, Kunstbücher, Kinderbücher und vieles mehr – alles ist da. In unserer Bücherkiste finden Sie eine gute Auswahl mit ständig neuen Angeboten. Organisiert wird die Aktion durch den Bereich Alphabetisierung an der VHS REGION Lüneburg.

Bildungsprämie: Geldsegen für die Weiterbildung Berufstätiger

Wir alle lernen jeden Tag dazu. Und die Bereitschaft zu Lebenslangem Lernen zählt mittlerweile zu den Kernanforderungen der gesamten Arbeitswelt. Denn gerade im Beruf ist es wichtig, fachlich und thematisch „am Ball“ zu bleiben. Das schafft eine höhere Sicherheit und mehr Übersicht in einer Welt des Wandels. Die Bildungsprämie schafft neue Chancen. Im Berufsleben kommt der Weiterbildung eine Schlüsselrolle zu - wer „am Ball“ bleibt, kann seine Chancen auf dem Arbeitsmarkt dauerhaft sichern. Mit dem Prämiengutschein unterstützt das Bundesministerium für Bildung und Forschung Erwerbstätige bei der Finanzierung ihrer beruflichen Weiterbildung: Viele haben die Bildungsprämie schon erfolgreich genutzt.

Im Überblick:

Bildungskostenzuschuss max. 500 Euro: Ihr Eigenanteil: 50%, Anteil Bildungskostenzuschuss: 50% (max. 500 EUR). Das zu versteuerndes Jahreseinkommen (vermindert um etwaige Kinderfreibeträge) übersteigt nicht 25.600 Euro bzw. 51.200 Euro bei gemeinsam Veranlagten. Für Berufstätige: Angestellte, Selbständige, mithelfende Familienangehörige, Mütter und Väter in Elternzeit, Berufsrückkehrer/innen, auch gerne geringfügig Beschäftigte. Für berufliche

Zahlt sich aus: Die Bildungsprämie

Weiterbildung: alle Lehrgänge, Prüfungen oder Zertifikate, die der beruflichen Fortbildung dienen. Das Anmeldeverfahren ist denkbar einfach: erst das Beratungsgespräch, anschließend können Sie sich für die Weiterbildung anmelden. Vereinbaren Sie ein Beratungsgespräch in einer Beratungsstelle, z. B. bei der VHS REGION Lüneburg (Tel. 04131/1566105), um Förderkriterien individuell zu prüfen.

iPHONE UND CO.
Weitere Informationen zur Bildungsprämie.

Der VHS-Bildungsfonds

WIR SCHENKEN ZUKUNFT!

Immer mehr der jungen Menschen, die einen Schulabschluss- oder auch Alphabetisierungskurs besuchen, haben Schwierigkeiten, die Kurse vollständig aus eigener Tasche zu bezahlen. Sie wollen jedoch i.d.R. etwas aus ihrem Leben machen und können mit Hilfe eines Schulabschlusses ihre Ausbildungs- und Berufschancen erheblich verbessern. Für Kursteilnehmer, die glaubhaft nachweisen können, dass ihnen die Finanzierung eines Schulabschluss- oder Alphabetisierungskurses aus eigenen Kräften nicht möglich ist, springt der im Herbst 2009 gegründete VHS-Bildungsfonds ein. Der Fonds lebt von Spenden durch Stiftungen und Privatpersonen, und diese Gelder kommen nach Prüfung durch ein unabhängiges Kuratorium zu 100 % den Kursteilnehmern zugute. Der Bildungsfonds ist dringend auf Unterstützung angewiesen;mindestens 30.000 EUR jährlich sind notwendig, um den Kursteilnehmer zu helfen. Die VHS kann hier bereits auf erfolgreiche Absolventen verweisen, die mittlerweile einen Ausbildungsplatz bekommen haben oder sogar das Abitur machen. Wer spenden möchte, kann sich an die unten genannten Ansprechpartnerinnen wenden. Eine Spendenbescheinigung erhalten Sie selbstverständlich. Am hinteren Umschlag dieses Hefts finden Sie eine Postkarte um sich anzumelden. Die VHS REGION Lüneburg dankt allen privaten Spendern, Betrieben und Stiftungen für ihre bisherige Unterstützung, so z.B. dem Rotary Club, dem Lions Club, den Soroptimisten, dem Lüneburger Round Table und vielen anderen.

Ansprechpartnerinnen:
Stefanie Voß-Freytag, Tel.: 15 66 -116
und *Helga Buß*, Tel.: 15 66 101

Gesundheit: Mehr als das Fehlen von Krankheit und Gebrechen

Dieser Definition der Weltgesundheitsbehörde (WHO) sind auch unsere Gesundheitskurse verpflichtet. In diesem ganzheitlichen Sinne bietet unsere breite Themenpalette Ihnen die Möglichkeit, lädt Sie ein, ermutigt und unterstützt Sie dabei, aktiv und mit Freude an Ihrer geistigen, körperlichen und seelischen Gesundheit mitzuwirken und die Verantwortung dafür zu übernehmen.

Unser umfangreiches Gesundheitsprogramm finden Sie ab Seite 89.

VORTRÄGE

Ganzheitliche Ernährung

Drei Vorträge von und mit *Frauke Girus-Nowoczyn* möchten wir Ihnen hier vorstellen: Gesunde Ernährung ist mehr als eine reine Vorbeugungsmaßnahme. Durch sie können wir eine Vielzahl chronischer Erkrankungen wie z.B. Bluthochdruck oder Diabetes Typ-2 rückläufig machen oder ganz heilen. Sie gibt uns mehr Lebensqualität, schützt die Umwelt und hilft, den Klimawandel auszubremsen. Die häufigste Nebenwirkung bei Erwachsenen? Eine problemlose Gewichtsabnahme ohne Kalorienzählen und ohne Mengenbeschränkungen. Ein Vortrag zum Thema „Auswirkungen unserer Ernährung auf Gesundheit und Umwelt“ am 03.02.und 16.05.11 ab 19.30, in der VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Mehr zu allen drei Vorträgen finden Sie auf den Seiteen 114/115.

Gesunde Ernährung von Anfang an

Die Genforschung hat gezeigt: unsere Ernährung verändert unsere Gene. Wer Nachwuchs plant, kann also Einfluss nehmen, wie stark die genetische Belastung ist, die an die Kinder weitergeben wird. Außerdem beeinflusst unsere Ernährung auch den Hormonhaushalt und damit die Zeugungs- bzw. Empfängnisfähigkeit. 60% der Zwölfjährigen haben bereits ernährungsbedingte Gefäßschäden, Vorboten von Herzinfarkten und Schlaganfällen, und die Diabetes-Zahlen explodieren. Das alles lässt sich verhindern bzw. rückgängig machen. Am 10.02. und 18.05.11 ab 19.30 in der VHS, Haagestr. 4, Lüneburg.

Ganzheitliche Ernährung und Krebs

Kaum ein Thema wird so kontrovers diskutiert wie die Ernährung zur Verhütung von oder bei bestehenden Krebserkrankungen. Viele wissenschaftliche Studien zeigen deutliche Zusammenhänge, z.B. die Verlangsamung des Wachstums und Rückgang von Tumoren nach einer Ernährungsumstellung. Erfahren Sie an diesem Abend, welche zentralen Bestandteile unserer täglichen Nahrung die Entstehung und das erneute Auftreten von Krebs fördern und welche sich positiv auf unsere Gesundheit auswirken. Am 08.02.11 um 19.30 und am 21.05.11 um 15.45 in der VHS, Haagestr. 4, Lüneburg.

Auf die Etikette(n) kommt es an

Was das Etikett über ein Lebensmittel verrät. Ein Vortrag von *Andrea Gieland*. Das Lebensmittelangebot in den Geschäften und Supermärkten ist heutzutage so umfangreich wie nie zuvor. Essen ist eine tägliche Selbstverständlichkeit. Und manchmal essen wir auch Dinge, die wir bewusst gar nicht essen wollen. Doch wir wissen gar nicht, dass sie im Lebensmittel enthalten sind. Dieser Vortrag gibt Hinweise darauf, was uns ein Etikett alles über ein Lebensmittel verrät, aber auch, was es eventuell verschweigt. Nach diesem Vortrag werden Sie sicher noch genauer hinschauen, wenn Sie Lebensmittel in Ihren Einkaufswagen legen. Am 27.01.11 ab 18.30in der VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 46. Weitere Informationen ebenfalls auf Seite 115.

Alles Bio - oder was?

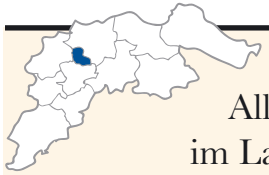
Ab dem 1. Juli 2010 gibt es ein neues Bio-Logo für alle verpackten Bioprodukte in den EU-Mitgliedsstatten. Dem sogenannten Euro-Blatt liegen verbindlich vorgeschriebene Normen zu Grunde. Was heißt das für uns als Endverbraucher? Was besagen zusätzlich andere ökologische Schriftzüge und Zeichen auf den Etiketten, die oftmals leider recht klein abgedruckt sind? Wir schauen uns Bio-Erzeuger-Verbände in Deutschland wie Demeter, Bioland und Naturland genauer an und werden Vorzüge und Grenzen von ökologischen und konventionellen Lebensmitteln betrachten. Zum Abschluss gibt es eine kleine Geschmacksprobe ausgewählter Lebensmittel aus ökologischem Landbau. *Mit Andrea Gieland* am 24.02.11 ab18.30 in der VHS, Haagestr. 4, Lüneburg. Mehr dazu auf Seite 115.

Der Darm - das Zentrum unserer Gesundheit

Ständig krank und keiner weiß, warum? Unser Darm ist nicht nur für die Nährstoffaufnahme zuständig, sondern gleichzeitig unser wichtigstes Immunorgan. Neurodermitis, Allergien, wiederkehrende Infekte bis hin zu rheumatischen Erkrankungen und Autoimmunerkrankungen können ihre Ursache im Darm haben. Der Darm beeinflusst in ungeahnter Weise unser gesamtes körperliches und seelisches Wohlbefinden. Der Vortrag von *Dr. Vivian Richter* beinhaltet eine Einführung in die Funktion des Darms, die sich daraus ergebenen Vorsorge- und Vorbeugungsmaßnahmen sowie mögliche Störungen und Behandlungswege. Am 22.02.11 ab 19.00 in der VHS Kalandstr. 31. Mehr auf Seite 112

iPHONE UND CO.

Weitere Informationen
zu unseren
Gesundheitskursen
im Internet
unter www.vhs.lueneburg.de



Alle Kurse
im Landkreis
in der Übersicht kompakt auf Seite 153

EDV
für Frauen
Beruflich am Ball bleiben: Seite 42

Kollegiale Beratung
für Erzieher/innen
Austausch im TRIALOG: Seite 22

Als systemische/r
Familienberater/in
Kompetenzen erweitern. Seite 23

VHS Online:
facebook.com
twitter.com/vhslg

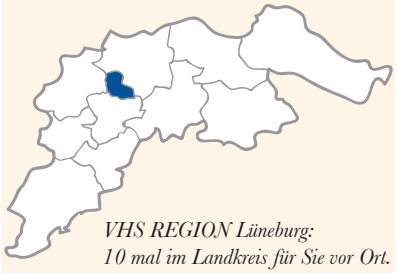
vhs.landkreis

VHS Aussenstellen

ANGEBOTE IM LANDKREIS

Auch wenn sich die Geschäftsstelle der VHS mit ihrem Hauptgebäude in Lüneburg befindet, ist sie dennoch in allen Samtgemeinden und Kommunen des Landkreises vertreten. Diese Außenstellen halten für Sie ein attraktives Angebot vor Ort bereit.

Die Kurse in Ihrer Gemeinde sind am Ende der jeweiligen Kursnummer durch ein entsprechendes Kürzel gekennzeichnet: AD steht für Adendorf, AM für Amelinghausen, BA für Bardowick usw.



VHS REGION Lüneburg:
10 mal im Landkreis für Sie vor Ort.

Möchten Sie einen Kurs in Ihrer Samtgemeinde besuchen, so achten Sie bitte bei der Buchung auf das richtige Kürzel. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Geschäftsstelle sind Ihnen natürlich immer gern behilflich.

Eine kompakte Übersicht über alles Kurse im Landkreis Lüneburg finden Sie auf Seite 153.

Zeitzeugen: Lesung mit Anita Lasker-Wallfisch

Foto: Rudi Wiesmayr/wikipedia

LESUNG Ihre Lebenserinnerungen sind das eindrucksvolle Zeugnis eines deutsch-jüdischen Familienschicksals im 20. Jahrhundert und eine sehr persönliche, anrührende Chronik einer Überlebenden des Holocaust. Am 25.01. wird Frau Anita Lasker-Wallfisch u.a. aus ihrem Buch „*Ihr sollt die Wahrheit erben: Die Cellistin von Auschwitz*“ lesen.

Sie wurde am 17. Juli 1925 in Breslau geboren und ist eine der letzten bekannten Überlebenden des Mädchenorchesters von Auschwitz. 1946 nach Großbritannien ausgewandert, war sie später Cellistin im Londoner „English Chamber Orchestra“, welches sie mitbegründete und dem sie bis zur Jahrtausendwende angehörte. 1994 besuchte sie erstmals seit ihrer Emigration wieder die Bundesrepublik.

Zahlreiche Vortragsreisen zu Schulen und anderen Institutionen führen sie bis heute in unser Land.

Karten erhalten Sie in der VHS in der Haagestr.4 oder im Gymnasium Lüneburger Heide, Melbeck

TERMIN: Di., 25.01.11 von 19.30-21.30
GYMNASIUM LÜNEBURGER HEIDE GLH
Schützenstraße 3
21406 Melbeck

EINTRITT: EUR 4,00
für Schüler und Studenten
ist der Eintritt frei (*S68020*)

Die Angebote des zweiten Bildungsweges richten sich an alle, die sich nicht zufrieden geben mit ihrem ersten Bildungsweg. Sie bieten allen, die die Pflichtschulzeit beendet haben, die Gelegenheit, den gewünschten Schulabschluss noch einmal anzugehen. Ein Schulabschluss ist die Mindestvoraussetzung für den Einstieg in Ausbildung oder Beschäftigung: Es gibt - von ganz wenigen Ausnahmen abgesehen - keine Ausbildungs- oder Qualifizierungswege, die ohne einen Schulabschluss offen stehen.

Studieren ohne Abitur:

■ **ERWERB DER FACHBEZOGENEN HOCHSCHULZUGANGSBERECHTIGUNG** In Niedersachsen gibt es die Möglichkeit, über eine Zulassungsprüfung zum Hochschulstudium zu gelangen. Dieser Weg zum Studium kann von Menschen beschritten werden, die in den vergangenen Jahren eine Berufsausbildung gemacht und Berufserfahrung gesammelt oder Erziehungszeit in der Familie geleistet haben. Die VHS Lüneburg bereitet Sie in einem 10-monatigen Kurs auf diese Zulassungsprüfung vor. Sie können zwischen einem Tageskurs oder einem Abendkurs wählen. Die Vorbereitung auf den allgemeinen Teil der Prüfung erfolgt in den Fächern Deutsch, Englisch, Wirtschaft/Politik, Mathematik und Biologie. Wer weitere Fragen zu diesem Vorbereitungskurs hat, kann sich gern zu einem Beratungsgespräch anmelden. Telefon: 041 311566- 0 oder info@ s.lueneburg.de.

Frau und Wirtschaft: Berufliche Bildung für Frauen

■ Die VHS REGION Lüneburg und die Koordinierungsstelle Frau & Wirtschaft kooperieren und verbinden ihr Know-How in der Weiterbildung. Sie haben gemeinsame Kursangebote entwickelt, die Frauen bei ihren beruflichen Planungen und auf dem Berufsweg unterstützen. Ein Schwerpunkt ist der Berufliche Wiedereinstieg nach der Eltern- oder Familienzeit. Weiterbildung ist ein wichtiger Baustein um beruflich am Ball zu bleiben. Die Koordinierungsstelle Frau & Wirtschaft bietet außerdem berufliche Einzel- und Gruppenberatung für Wiedereinstieg, Laufbahn und Umorientierung an und kann Kontakte zu Arbeitgebern herstellen. Die Koordinierungsstelle Frau & Wirtschaft Lüneburg.Uelzen ist eine von 19 Einrichtungen in Niedersachsen. Im Verbund mit Betrieben arbeiten die Niedersächsischen Koordinierungsstellen daran, die Vereinbarkeit von Familie und Beruf zu ermöglichen und so Personal zu binden und zu gewinnen. Gefördert wird die Koordinierungsstelle Lüneburg.Uelzen vom Land Niedersachsen und der Europäischen Union. Träger ist feffa e.V. in Kooperation mit der W.LG Wirtschaftsförderungsgesellschaft mbH Stadt und Landkreis Lüneburg, dem Landkreis Uelzen, Stabsstelle für Wirtschaftsförderung. und dem Arbeitgeberverband Lüneburg-Nordostniedersachsen e.V.
Informationen zu diesen Angeboten erhalten Sie bei der: Koordinierungsstelle Frau & Wirtschaft Lüneburg.Uelzen. Ilmenaustrasse 12, 21335 Lüneburg. Tel.: 0 41 31/30 39 68. E-Mail: koordinierungsstelle.lueneburg@feffa.de. Internet: www.koordinierungsstellen-feffa.de.

Frauen müssen noch genauer planen, um Familie und Beruf zu vereinbaren. Weiterbildung ist ein wichtiger Baustein um beruflich am Ball zu bleiben.

NEU STARTEN IN DEN BERUF

Frauen müssen noch genauer planen, um Familie und Beruf zu vereinbaren. Der Kurs (*S21030*) bietet eine fachliche, persönliche und praktische Vorbereitung für einen erfolgreichen beruflichen Neu-Start. Auf einer Informationsveranstaltung am 11. Januar 2011 ab10.00 Uhr, in der Haagestr. 4, informieren wie sie zu Themen wie: EDV - Grundlagen und Einstieg in Microsoft Office, Bewerbungstraining und Bewerbungsstrategien, Zeitmanagement und Arbeitsorganisation, Berufliche Ziele planen, Arbeitsmarktinfos, Persönliche Kompetenzen stärken und vermitteln.

INFOBÖRSE FRAU UND BERUF

Die VHS und die Koordinierungsstelle Frau & Wirtschaft richten in Lüneburg zum dritten Mal die Infobörse für Frauen aus, die wieder in den Beruf einsteigen oder sich beruflich Neu orientieren wollen. Die Themenschwerpunkte: Weiterbildung: Angebote, Anbieter, Finanzierung Wiedereinstieg in den Beruf organisieren: Beratung, Planung, Bewerbung. Existenzgründung: Entscheidungsgrundlagen, Informationen. Familie und Beruf: Was bieten Unternehmen? Kinderbetreuung: Aktuelle Angebote und Trends in Stadt und Landkreis Lüneburg, Informationen von Regionalen Anbietern, Beratung, und Workshops. Am Mittwoch, 30.03.11, 10.00 - 13.00 Uhr in der VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Eingangshalle (*S01200*)

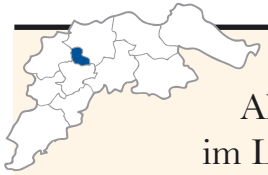
Nähere Informationen und weitere Kurse, Vorträge und Beratungsmöglichkeiten finden Sie anb Seite 40. Bitte fordern Sie auch unser Faltblatt an! Informationen und Beratung: Kirsten Meißner, Tel.: 0 41 31/15 66 105. E-Mail: kirsten.meissner@vhs.lueneburg.de.

Achtung: Neue Adresse!

Die Koordinierungsstelle Frau & Wirtschaft finden Sie ab sofort in der Ilmenaustrasse 12 in Lüneburg.

Titelgeschichten

Für dieser Ausgabe des VHS-Programms hat *Siegfried Kuttig* das Titelmotiv fotografiert. Der studierte Betriebswirt und Sozialpädagoge ist seit 1994 neben-, und seit 2002 hauptberuflich als freier Bildjournalist tätig. Einige von Ihnen kennen ihn vielleicht auch als Kursleiter hier bei uns an der VHS. Wenn nicht: auf Seite 126 finden Sie seine Kurse zum Thema „Einführung in die Digitalfotografie, Aufnahme und Bildbearbeitung am PC“. Vielleicht gestalten schon bald SIE unseren nächsten Titel?! Schauen Sie doch einmal unter www.kuttig-fotos.com oder www.free-lens.com/siegfried-kuttig.



Alle Kurse im Landkreis
in der Übersicht kompakt auf Seite 153

Schritte in die Zukunft
Aus- und Weiterbildungen auf Seite 26

Firmenschulungen an der VHS
Auf Seite 42

Lerngeneration 50PLUS
Auf Seite 143

VHS Online:
facebook.com
twitter.com/vhslg

VHS-Projekte: Faire Bildungschancen für alle Menschen in Stadt und Landkreis

Neben dem Kurs- und Lehrangebot nimmt der Projektbereich einen großen und wichtigen Platz innerhalb der VHS REGION Lüneburg ein. In ihm spiegelt sich die gesellschafts- und sozialpolitische Verantwortung wider, die die VHS wahrnimmt. Faire Bildungschancen für alle Menschen in Stadt und Landkreis – dies ist das Motto, das über den zahlreichen Projekten steht, die in den Bereichen der Elementarpädagogik und Schulsozialarbeit, im Übergang zwischen Schule und Beruf und der Qualifikation Arbeitsloser organisiert werden. Die VHS arbeitet in diesem Projektbereich vor Ort eng mit der Arbeitsgemeinschaft Arbeit und Grundsicherung für den Landkreis Lüneburg (ARGE) und der Agentur für Arbeit zusammen.

vhs.projekte

Gesundheit mit Migranten für Migranten

■ Im Focus des MiMi-Gesundheitsprojektes Niedersachsen steht die mehrsprachige und kultursensible Gesundheitsförderung und – prävention von Migrantinnen und Migranten. Es wird gefördert durch das Niedersächsische Ministerium für Soziales, Frauen, Familie und Gesundheit und den BKK Landesverband Niedersachsen-Bremen und wird in deren Auftrag vom

vhs.projekte

plikatoren eingegangen, um diese in ihrer Arbeit optimal zu unterstützen und die Ergebnisse der einzelnen Projekte zu reflektieren und zu sichern. Die Fort- und Weiterbildung mit integriertem Coaching läuft seit November 2009 und wird über die gesamte Projektlaufzeit fortgeführt.

Schulinterne Lehrkräftefortbildungen
Die bietet den Schulen in Stadt und Landkreis eine schulinterne Bildungswerkstatt für Lehrer/innen und Schulsozialarbeiter/innen zu folgenden Themen an:

Ethno-Medizinischen Zentrum e.V. durchgeführt. Engagierte Migrantinnen und Migranten werden als interkulturelle Gesundheitsmediatoren/innen geschult, die ihre Landsleute in deren jeweiliger Muttersprache über das deutsche Gesundheitssystem und Möglichkeiten der Gesundheitsförderung und Prävention informieren.Auf diese Weise soll die Eigenverantwortung der Migrantinnen und Migranten aller Generationen und Altersstufen gestärkt werden. Die ausgebildeten Gesundheitsmediator/innen können von Institutionen oder einzelnen Personen für muttersprachliche Informationsveranstaltungen angefragt werden.

Internationales Frauenfrühstück

■ Das Internationale Frauenfrühstück richtet sich an einheimische Bürgerinnen und Migrantinnen unabhängig vom Alter, der Nationalität und dem Aufenthaltsstatus. Neben der Begegnung der Frauen geht es auch um jeweils gemeinsam erarbeitete, am Alltag orientierte Themen. In ungezwungener Atmosphäre bekommen die Frauen so Zugang zu den Angeboten der unterschiedlichen Einrichtungen im Stadtteil. Die Zusammenarbeit mit Referentinnen z.B. aus Schulen, Kindergärten und weiteren Einrichtungen, aber auch mit verschiedenen Beratungsstellen ist dabei ein wesentlicher Aspekt. Ebenso werden aktuelle Themen aufgegriffen wie z.B. Zuwanderungsgesetz oder Bleiberecht u.ä. sowie die damit verbundenen Veränderungen. Jeweils einmal im Monat (außer in den Ferien) findet das Frauenfrühstück im Bürgertreff statt. Birgit Borchert, Tel.: 04131/15 66 -125. birgit.borchert@vhs.lueneburg.de

BVB Lüneburg

■ Berufsvorbereitende Bildungsmaßnahme Die BVB ist ein Kooperationsprojekt der Deutschen Angestellten Akademie, job.sozial, dem Institut für Weiterbildung in der Krankenpflege und der VHS REGION Lüneburg. Es unterstützt Jugendliche unter 25 Jahren bei der Berufswahlentscheidung und hilft ihnen, ihre Fähigkeiten und Fertigkeiten zu erkennen und zu entwickeln. Jedem Teilnehmer wird ein persönlicher Bildungsbegleiter zur Seite gestellt, der zusammen mit den Beratungsfachkräften der Agentur für Arbeit mögliche Ausbildungs- und Beschäftigungsperspektiven plant und kontinuierlich begleitet. In den hauseigenen Werkstätten der BVB werden z.B. Metalltechnik, Raumgestaltung, Wirtschaft, Gesundheit & Soziales und weitere Berufsfelder angeboten. Darüber hinaus werden Schlüsselqualifikationen wie soziale und sprachliche Fähigkeiten, EDV und Bewerbungstraining vermittelt. Stefanie Voß-Freytag, Tel.: 04131/1566 -116.

BIWAQ

BerufsOrientierungsCenter Kaltenmoor.

■ Das ESF-Bundesprogramm Soziale Stadt - Bildung, Wirtschaft, Arbeit im Quartier (BIWAQ) steht für Teilhabe und Chancengerechtigkeit in den Gebieten des Städtebauförderungsprogramms Soziale Stadt. Träger des Projektes ist die Hansestadt Lüneburg. Das BerufsOrientierungsCenter (BOC) als Schaltzentrale des BIWAQ-Netzwerkes hat am Schulzentrum Kaltenmoor am 04. Mai 2009 offiziell seine Tore geöffnet und unterstützt die Schülerinnen und Schüler im Berufsfindungsprozess. Projektleitung: Sebastian Dietz (Berufscoach), Schulzentrum Kaltenmoor, 0 41 31/87 21 -716. sebastian.dietz@vhs.lueneburg.de.

Jugendcoach

■ Der Jugendcoach ist eine Sofortmaßnahme im Auftrag der Hansestadt Lüneburg und der ARGE. Die Durchlaufzeit jedes Teilnehmers im Projekt beträgt maximal drei Monate. Die Sozialpädagogen/innen setzen an der Lebenssituation junger Menschen an, die aufgrund ihrer schulischen, persönlichen und/oder sozialen Situation besondere Unterstützung am Übergang in den Beruf bzw. bei der Integration in Ausbildung und Arbeit benötigen. Der intensive und respektvolle Umgang mit jedem Einzelnen schafft die notwendige Vertrauensbasis für die Persönlichkeitsfestigung und anstehende Berufswegplanung. Nach der Erstberatung unterstützen Seminare den eigenen Ausbildungs- und Berufseinstieg. Die Arbeit im Projekt ist geprägt durch die enge Zusammenarbeit mit den persönlichen Ansprechpartnern der ARGE. Projektleitung: Nicole Gummert, (Dipl.-Sozialpädagogin). 0 41 31-15 71 -315. nicole.gummert@vhs.lueneburg.de.

SalzWerkStadt

■ Die SalzWerkStadt ist ein Gemeinschaftsprojekt von job.sozial, dem Deutschen Salzmuseum, dem Arbeitskreis Lüneburger Altstadt e.V. und der VHS REGION Lüneburg und wird aus Mitteln der ARGE für den Landkreis Lüneburg und des Europäischen Sozialfonds getragen. Ab 2008 bauten junge Menschen im Rahmen einer ausbildungsvorbereitenden Maßnahme einen historischen Schiffstyp, den Ilmenau-Ewer, auf dem Gelände vor dem Deutschen Salzmuseum. „De Sulte“, so wurde der Ewer getauft, ankert seit November 2009 im historischen Lüneburger Hafen. Im Folgeprojekt bauen seit Mai dieses Jahres erneut Teilnehmer der Maßnahme ein historisches Handelsschiff – den Stecknitz-Prahm. Mit Beendigung der Maßnahme sollen die Teilnehmenden in feste Arbeitsverhältnisse und Lehrstellen vermittelt werden. Ansprechpartnerin: Kristina Penner, Tel.: 0 41 31/7 27 75 59

Fortbildungen

für die Schulsozialarbeit und Lehrer/innen im Rahmen des ESF-Bundesprogramms „XENOS - Integration und Vielfalt“

■ Das Projekt wird vor Ort von Angela Lütjohann, Bereichsleiterin bei der Hansestadt Lüneburg, über einen Zeitraum von drei Jahren betreut. Vier Schwerpunkte stehen im Focus: Einzel- sowie Gruppenarbeit mit Schülern, Elternarbeit und Fortbildung von Lehrkräften und Schulsozialarbeitern. Die Schülerinnen und Schüler, vor allem jene mit ausländischer Herkunft, sollen in ihrem Selbstbewusstsein gestärkt werden und wichtige Schlüsselqualifikationen für den Arbeitsmarkt vermittelt bekommen. Die VHS entwickelt zusammen mit den Schulleitungen, der Schulsozialarbeit und dem Lehrerkollegium der beteiligten Schulen eine begleitende Fort- und Weiterbildungsreihe. Dabei wird vor allem auf die Bedürfnisse und Erwartungen der Multi-Medienpädagogik, Methodenkompetenz, Unterrichtsformen, Interkulturelle Kompetenz, Bildung für nachhaltige Entwicklung, Berufswegeplanung (für SchülerInnen), Handlungs und Beratungskompetenz, Coaching, Organisationsentwicklung in Schulen. Gerne berücksichtigen wir individuelle Wünsche von Schulen und Schulleitungen. Die Termine und Kosten der folgenden Angebote richten sich nach Zeitumfang und Absprache. Ausführliche Angaben zu den Fortbildungsinhalten können Sie gerne bei uns anfordern.

Organisationsentwicklung
Mit dieser Fortbildung gewinnen Sie neue Einblicke in die Handlungsmöglichkeiten Ihrer Schule und bauen eine verlässliche Arbeitsstruktur und -kultur auf.

Leitbildentwicklung
Diese Fortbildung befasst sich u.a. mit den Anforderungskriterien und Verantwortlichkeiten eines Leitbildes und deren Umsetzung im Schulalltag.

Unterstützungsangebote für Lehrkräfte und Schulsozialarbeiter
„Ich bin nicht perfekt“: Ein Austausch unter Kollegen mit gemeinsamer Analyse und Problembewältigung. Ergebnisse aus der Unterrichtsforschung zeigen, dass das kollegiale Feedback eine der wirkungsvollsten Formen der Selbstevaluation bzw. -reflexion ist. Darüber hinaus bieten wir ein Begleitcoaching an (Gruppen- und Einzelcoaching). Ansprechpartnerin: Silvia Woltering. Tel.. 0 41 31 / 15 66 -112

iPHONE UND CO.
Weitere Informationen zu VHS-Projekten.

BIWAQ SOZIALE STADT · Bundesministerium für Verkehr, Bau und Stadtentwicklung · Niedersächsisches Ministerium für Soziales, Frauen, Familie und Gesundheit · ESF Europäischer Sozialfonds für Deutschland · Arbeitsgemeinschaft Arbeit und Grundsicherung für den Landkreis Lüneburg · Xenos Leben und Arbeiten in Vielfalt · LÜNEBURG die HANSEstadt · EUROPÄISCHE UNION

46. Theologisches Forum

Heiliges Essen?
Perspektiven auf das Abendmahl

Montag, 07.03.2011
Ein jüdisches Abendmahl?
Zum Pessach- und Sederfest
Rabbiner Dr. h.c. Joel Berger, Stuttgart

Dienstag, 08.03.2011
"Das ist mein Leib" - Jesus und das Abendmahl
Prof. Dr. Hanna Roose, Lüneburg

Montag, 14.03.2011
Was geht vor beim Abendmahl?
Konfessionelle Gemeinsamkeiten und Unterschiede
Prof. Dr. Martin Hailer, Lüneburg

Dienstag, 15.03.2011
Die Geschichte der Mahlzeiten
und ihre Bedeutung in der Gegenwart
Dr. Renate Noda, Bremen

Glockenhaus Lüneburg

Beginn jeweils 20.00 Uhr
Eintritt: 7,00 € (ermäßigt 3,50 €)
Dauerkarte: 20,00 € (ermäßigt 10,00 €)

Veranstalter:
Arbeitskreis Theologisches Forum Lüneburg
Evangelisch-lutherischer Kirchenkreis Lüneburg
Evangelisch-reformierte Kirche Lüneburg
Katholische Kirche Lüneburg
VHS REGION Lüneburg

in Kooperation mit der

Gesellschaft für christlich-jüdische Zusammenarbeit

kirchenkreis lüneburg

St. Marien

vhs Volkshochschule REGION Lüneburg

Beruf und Qualifizierung
Pädagogik, Gesundheit, Kommunikation

Anmeldung unter 0 41 31 - 15 66 -0
oder www.vhs.lueneburg.de

Beratung und Information
Trialog und Pädagogik
Petra Leopold
Tel.: 0 41 31 - 7 56 28 12
petra.leopold@vhs.lueneburg.de

Beratung und Information
Gesundheit
Andrea Bartsch
Tel.: 0 41 31 - 15 66 111
andrea.bartsch@vhs.lueneburg.de

Beratung und Information
Kommunikation
Claudia Kutzick
Tel.: 0 41 31 - 15 66 104
claudia.kutzick@vhs.lueneburg.de

1|11 VORWORT

Die VHS REGION Lüneburg ist wie viele andere Bildungsträger in mehrere Qualitätsnachweissysteme eingebunden. Die VHS REGION Lüneburg ist zertifiziert nach dem Qualitätsmanagementverfahren „Lernerorientierte Qualität in der Weiterbildung" (LQW) Für andere Auftraggeber, z.B. die Agentur für Arbeit und die ARGE, ist die AZWV-Zertifizierung (Anerkennungs- und Zulassungsverordnung Weiterbildung) zwingendes Vergabekriterium.

Zeichenerklärung:

B Kompaktwoche. Als Bildungsurlaub anerkannt in Niedersachsen, Hamburg, und Schleswig-Holstein; auch offen für Teilnehmende, die keinen BU in Anspruch nehmen können.

W Wochenendkurse. Samstag und/oder Sonntag; bitte achten Sie jeweils auf die genaue Uhrzeit.

F Fortbildung/Lehrgang.

zertifiziert nach AZWV durch HZA

Die Volkshochschule REGION Lüneburg ist Ihr Partner in der Region für die berufliche Bildung!

Sie wollen zurück in den Beruf, sich beruflich neu orientieren oder schlicht den Anschluss nicht verpassen? Mit unserem umfangreichen Kursangeboten machen wir Sie fit für den Arbeitsmarkt von heute und morgen, denn berufliche Bildung ist eine Investition in Ihre Zukunft!

Angeboten werden facettenreiche Seminare und Trainings zu Kommunikation, Rhetorik, (Selbst-) Präsentation, Unternehmensorganisation und Management.

Viele Zusatzausbildungen ermöglichen begehrte berufsbegleitende Qualifikationen. Auf Anfrage können betriebliche Fortbildungsseminare für geschlossene Gruppen durchgeführt werden.

Die VHS Region Lüneburg

- verfügt über qualifizierte DozentInnen und Schulungsräume mit moderner Technik.
- Mobile Technik für eine effiziente Inhouse-Schulung (Notebooks, Beamer u.v.m.) stehen zur Verfügung.

Nutzen Sie die Möglichkeit zur persönlichen Beratung!
Gerne helfen wir Ihnen bei der Suche nach dem richtigen Lehrgang! Sie wollen eine maßgeschneiderte Firmenschulung für Ihre Mitarbeiter organisieren?

Rufen Sie uns an!

vhs
Volkshochschule
REGION Lüneburg

TRIALOG

Der **TRIALOG** wendet sich an Eltern, Erzieher/innen und Lehrer/innen. In Vorträgen, Seminaren und Lehrgängen wird das Thema Bildung und Erziehung im Elternhaus, Kindergarten und Schule reflektiert.

Das Ziel ist es, ein Verständnis von Bildung, Lernen, Erziehung und Entwicklung gemeinsam herauszuarbeiten und so die Professionalität in der Begleitung von Kindern zu erhöhen. Gleichzeitig soll erreicht werden, dass durch ein gemeinsames Erarbeiten die Grenzen der Berufsgruppen und Institutionen im Sinne der Persönlichkeitsentwicklung des Kindes durchlässiger werden.

Beratung und Information
TRIALOG
Petra Leopold
Tel.: 0 41 31 - 7 56 28 12
petra.leopold@vhs.lueneburg.de

Der Start in eine neue Welt - Bindung und Eingewöhnung in der Krippe

Gerade die jüngsten Kita-Besucher benötigen bei ihrer Eingewöhnung besondere Aufmerksamkeit. Pädagogische Fachkräfte haben die spannende und anspruchsvolle Aufgabe, sie dabei zu unterstützen, einen noch völlig fremden Ort zu erkunden, Bindungen aufzubauen und sich einzugewöhnen. Diese Schulung bietet Ihnen unter anderem einen hilfreichen Überblick der verschiedenen Bindungstypen und zu dem „Berliner Eingewöhnungsmodel". Dieser Kurs ist eine Kooperation zwischen vhs und dem Bildungsverlag EINS. Büchergutschein vom Bildungsverlag EINS im Wert von 5 EUR , in der Gebühr enthalten

Michael Mitschke
Di., 07.06.11, 17.00 - 19.15 Uhr, 3 UStd.
VHS, Am Sande 40
EUR 8,00
S63100

Meine Sprache als Chance -
Sprachenvielfalt in der Kita erkennen und nutzen

Die Muttersprache ist der Schlüssel zur zweiten Sprache. Wenn Kinder ihre Muttersprache zurückstellen müssen, werden sie in ihrer Entwicklung gehemmt. In dieser Schulung erfahren Sie theoretische Grundlagen zum Erst- und Zweitspracherwerb sowie Tipps zur praktischen Umsetzung im Kita-Alltag. Dieser Kurs ist eine Kooperation zwischen vhs und dem Bildungsverlag EINS. Ein Büchergutschein vom Bildungsverlag EINS im Wert von 5 EUR, ist in der Gebühr enthalten.

Michael Mitschke
Do., 09.06.11, 17.00 - 19.15 Uhr, 3 UStd.
VHS, Am Sande 40
EUR 8,00, Anmeldeschluss: 30.05.11
S63101

So viel steckt in Naturwissenschaften
Bildungsbereichsübergreifende Projekte in der Kita

Alle Bundesländer greifen den Bildungsbereich Naturwissenschaften in ihren Bildungsplänen auf. Naturwissenschaftliche Inhalte sind fester Bestandteil in vielen Einrichtungen. Die Schulung vermittelt Inhalte und Kompetenzen für wissenschaftliches Denken und Handeln und bietet viele Anregungen, das Thema Naturwissenschaften fest im Kita-Alltag zu integrieren. Dieser Kurs ist eine Kooperation zwischen vhs und dem Bildungsverlag EINS. Ein Büchergutschein vom Bildungsverlag EINS im Wert von 5 EUR ist, in der Gebühr enthalten.

Michael Mitschke
Do., 16.06.11, 17.00 - 19.15 Uhr, 3 UStd.
VHS, Am Sande 40
EUR 8,00, Anmeldeschluss: 06.06.11
S63102

Vortrag und Diskussion:
Kulturelle Unterschiede bei Bildungs,- Erziehungs- und Entwicklungsprozessen und ihre Bedeutung für die praktische Arbeit mit Kindern und ihren Familien.

Diese Veranstaltung des Niedersächsischen Instituts für frühkindliche Bildung und Entwicklung (Regionalbüro NordOst) stellt die Grundlagen der kulturvergleichenden Säuglings- und Kleinkindforschung und die Beschreibungen verschiedener kultureller Entwicklungspfade anhand vieler Beispiele dar. Durch diesen Ansatz kann ein umfassendes und systematisches Konzept beschrieben werden, dass sich als Grundlage für die Arbeit mit Kindern und Eltern aus unterschiedlichen kulturellen Kontexten (z. B. mit Migrationshintergrund) eignet. Daraus sollen ableitbare Konsequenzen für die praktische Arbeit anhand von Beispielen sowie Praxis- und Anwendungsprojekten dargestellt und diskutiert werden

Referenten:
Prof. Dr. Heidi Keller, Leiterin der nifbe Forschungsstelle Entwicklung, Lernen und Kultur, Univ. Osnabrück.
Dr. Dipl.-Psychologe Jörn Borke, Wissenschaftlicher Mitarbeiter - nifbe Forschungsstelle Entwicklung, Lernen und Kultur Osnabrück
Dipl.-Psychologin Paula Döge, Wissenschaftliche Mitarbeiterin - nifbe Forschungsstelle Entwicklung, Lernen und Kultur Osnabrück

Anmeldung im nifbe Regionalbüro NordOst:
nordost@nifbe.de, Tel. 04131-75628-10, Fax: 0413-75628-33
Anmeldeschluss: 30.03.2011. Weitere Informationen finden Sie unter www.nordost@nifbe.de

Do., 31.03.11, 14.00 - 16.30 Uhr, 3 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Eingangshalle
kostenlos, Anmeldeschluss: 28.03.11
S63105

Energiewerkstatt - Strom, Solar und Wärme für kleine Leute

Wie können wir als Pädagogen Kinder zum wichtigen Zukunftsthema Energie anregen und sie beim selbsttätigen Forschen begleiten. Welche spannenden Materialien gibt es und wie kann ich sie in einer Energiewerkstatt lernfördernd anbieten? Ein gut ausgearbeitetes Handout motiviert zur Umsetzung innovativer Energieprojekte.

Regina Dieck
Mo., 14.02.11, 09.00 - 16.00 Uhr, 8 UStd.
VHS, Am Sande 40, Lüneburg
EUR 55,00, Anmeldeschluss: 04.02.11
S63124

Konfrontative Pädagogik oder:
Liebe allein genügt nicht

Die Zahl der auffälligen, aggressiven Kinder nimmt zu. Die herkömmlichen Mittel, wie Gespräche, Ermahnungen, Erziehungs- und Ordnungsmaßnahmen greifen nicht mehr. Was ist mit diesen Kindern und Jugendlichen zu tun? Die „Konfrontative Pädagogik" ist eine Methode, die einen wertvollen Beitrag leisten kann um pädagogische MitarbeiterInnen im erfolgreichen Umgang mit schwierigen Kindern und Jugendlichen besser aufzustellen. Hier setzt die „Konfrontative Pädagogik" an, in dem sie folgende zentralen Dimensionen der Handlungskompetenz fördert: Empathie, Frustrationstoleranz, Ambivalenztoleranz sowie Rollendistanz.

Andrea Landschof
Di., 22.03.11, 09.00 - 16.00 Uhr, 8 UStd.
VHS, Am Sande 40, Lüneburg
EUR 55,00, Anmeldeschluss: 12.03.11
S63138

Bodenwerkstatt - Boden und Steine -

Kenntnisse über die Entstehung, Eigenschaften und Zusammensetzung von Böden werden praxisnah vermittelt. Selbst ausgeführte Experimente und sinnlich-kreative Übungen verdeutlichen ökologische Zusammenhänge. Wir erfahren häufig vorkommende Steinarten und ihre Materialeigenschaften zum Bearbeiten. Wir entwickeln Angebote für eine Boden-Lernwerkstatt im Elementarbereich.

Regina Dieck
Di., 05.04.11, 09.00 - 16.00 Uhr, 8 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum E2
EUR 55,00, Anmeldeschluss: 26.03.11
S63140

Schwierige Kinder in der Gruppe

Schwierige Kinder in der Gruppe zu haben, fordert Sie heraus. Welche Motive stehen hinter auffälligen Verhaltensweisen? Wie erlebt das Kind den Konflikt, was möchte es ausdrücken? Auf welche Not weist das Verhalten hin? Ziel des Seminars ist Hilfen für das schwierige Kind zu entwickeln und Sie zu unterstützen, einen sicheren und entlasteren Umgang mit zu entwickeln. Konflikte wahrnehmen und lösen.

Eva Hellmann
Fr., 01.04.11 bis 02.04.11, 09.00 - 16.00 Uhr, 2 x 16 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 44
EUR 110,00, Anmeldeschluss: 22.03.11
S63142

Sozial-emotionale Kompetenz -
die Basis für einen gelungenen Bildungsprozess

Zu lernen, mit den eigenen Gefühlen und den Gefühlen anderer umzugehen, geschieht nicht einfach nebenbei: Herzensbildung und die Bildung sozialer Fähigkeiten sind schwieriger zu lernen, als der Umgang mit Buchstaben oder Zahlen. Die Entwicklung der sozial-emotionalen Kompetenz gehört zu den wichtigsten (manchmal vernachlässigten) Aufgaben in der Erziehung, da sie Grundlage für Erfolg und Zufriedenheit im Leben bildet. Seminarschwerpunkte: Die Entwicklung der sozialen und emotionalen Kompetenz. Welchen Beitrag können Sie in der Kita leisten, um eine gelingende Entwicklung zu fördern und zu unterstützen?

Eva Hellmann
Fr., 08.04.11 bis 09.04.11, 09.00 - 16.00 Uhr, 2 x 16 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 46
EUR 110,00, Anmeldeschluss: 29.03.11
S63144

Grenzen, Regeln, Rituale oder:
Kinder brauchen Werte

Jeder der mit Kindern arbeitet, egal ob im Elementarbereich, im Hort oder in der Schule, der weiß, dass Kinder und Jugendliche sich häufig respektlos und ohne jede Bindung an Werte und Normen verhalten. Im Seminar werden wir uns daher zunächst mit unseren eigenen Werten und Normen beschäftigen und anschließend praxisorientiert der Frage nachgehen, wie wir Kinder zur Anerkennung von Werten und Normen, Regeln und Grenzen erziehen können.

Dr. Kirsten Fernandez
Fr., 06.05.11, 09.00 - 16.00 Uhr, 8 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum E2
EUR 55,00, Anmeldeschluss: 26.04.11
S63150

Schutzauftrag bei Kindeswohlgefährdung

Das Thema Kinderschutz hat in der Jugendhilfe eine hohe Priorität. Mit der Einführung des § 8a SGB VIII (Schutzauftrag bei Kindeswohlgefährdung), wurde die Vorgehensweise in entsprechenden Fällen vorgegeben. Im Rahmen der Fortbildung soll neben der Verfahrensweise auch folgende Inhalte behandelt werden: Anhaltspunkte für Kindeswohlgefährdung; Risikoeinschätzung; Elterngespräch; Zusammenarbeit mit insoweit erfahrenen Fachkräften

Peter Brehmer
Do., 19.05.11, 09.00 - 16.00 Uhr, 8 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum E2
EUR 15,00, Anmeldeschluss: 09.05.11
S63154

Trommeln auf Schrott für ErzieherInnen

Erlernt werden: Trommeltechnik, Rhythmen, Musikpädagogik und Teambildung. Sie werden geschult Kinder zu unterrichten und vor der Gruppe sicher zu wirken, den Spaß am Trommeln zu vermitteln, Aufmerksamkeit auf sich zu lenken, der Lehrer als Entertainer, rhythmische Spiele, Bodypercussion etc..

Jörg Schwieger
13.01.11, 20.01.11
Triftstr. 4, 21407 Deutsch Evern, auf dem Hinterhof
Do., 13.01.11 bis 20.01.11, 15.15 - 16.45 Uhr, 4 x 8 UStd.
EUR 55,00, Anmeldeschluss: 03.01.11
S63212

Do., 27.01.11 bis 03.02.11, 15.15 - 16.45 Uhr, 4 x 8 UStd.
Triftstr. 4, 21407 Deutsch Evern, auf dem Hinterhof
EUR 55,00, Anmeldeschluss: 17.01.11
S63213

Singen ist Kraftfutter für Kinderhirne

Elementares Singen und Musizieren für Erzieher/-innen und Pädagog/-innen in Krippe, Kita und Grundschule. Singen macht nicht nur Spaß, sondern fördert die physische und psychische Entwicklung der Kinder frühzeitig und sie entwickeln sich sozial gesünder. Ein Praxisseminar, das Mut machen und anleiten möchte, mit Kindern ganz selbstverständlich zu singen. Mit Atem-, Gesangsübungen und Kennenlernen von Kinderliedern. Gitarren und Trommeln können mitgebracht und eingesetzt werden. Aufbauseminar, kann aber auch einzeln gebucht werden. **Bitte warme Socken und Wasser mitbringen!**

Sylvia Lawaty
3 UStd., EUR 25,00, Grundschule St. Ursula, Wallstr. 2, Lüneburg, Aula,
Anmeldeschluss: jew. 10 Tage vorher
Termine:

Do., 27.01.11, 16.45 - 19.00 Uhr	**S63214**
Do., 17.02.11, 16.45 - 19.00 Uhr	**S63215**
Do., 17.03.11, 16.45 - 19.00 Uhr	**S63216**
Do., 14.04.11, 16.45 - 19.00 Uhr	**S63217**
Do., 19.05.11, 16.45 - 19.00 Uhr	**S63218**
Do., 23.06.11, 16.45 - 19.00 Uhr	**S63219**

Professionelle Gesprächsführung - Elterngespräche leicht gemacht!

In pädagogischen Berufen sind zahlreiche Gespräche mit Eltern und Angehörigen zu führen. Ungelernt stehen wir vor der Aufgabe, die Eltern hinsichtlich unterschiedlicher Fragestellungen und Anliegen zu beraten. Ziel dieser Fortbildung ist es, die eigene Gesprächs- und Beratungskompetenz zu erweitern und Sicherheit im Umgang mit den Eltern zu erhalten. Eigenes Gesprächsverhalten soll erkannt, reflektiert und somit steuerbar werden.

Andrea Landschof
Do., 31.03.11, 09.00 - 16.00 Uhr, 8 UStd.
VHS, Am Sande 40, Lüneburg
EUR 55,00, Anmeldeschluss: 21.03.11
S63220

Mit Eltern über die Entwicklung ihrer Kinder angemessen reden können

Beobachtungsergebnisse bestehen aus positiven Lernkompetenzen und aus Entwicklungsgrenzwerten. Diese werden den Eltern vermittelt, und sie werden als ExpertInnen und KooperationspartnerInnen in der Erziehung und Entwicklung gesehen. D.h. jedoch nicht, dass sie ihre Kinder durch die fachliche Brille betrachten. Eine Entwicklungsverzögerung ist häufig eine Bedrohung für Familien und wird manchmal abgewehrt . Dennoch ist es für die Förderung des Kindes wichtig, Eltern für eine Kooperation zu gewinnen, ohne sie unter Druck zu setzen.

Barbara Hamann
Mo., 07.02.11, 09.00 - 16.00 Uhr, 8 UStd.
VHS, Am Sande 40, Lüneburg
EUR 55,00, Anmeldeschluss: 28.01.11
S63221

Systematische Personalentwicklung-
ein Workshop für Kita - LeiterInnen

Personalentwicklung umfasst das systematische Weiterentwickeln menschlicher Potentiale. Sie ist insofern strategischer Erfolgsfaktor für Veränderungsprozesse. Ein wesentliches Merkmal der Personalentwicklung ist die Teamentwicklung. Teamarbeit ist in der Kita selbstverständlich geworden. ErzieherInnen stimmen sich untereinander ab, regeln Angelegenheiten in eigener Verantwortung und treten nach außen als eine Einheit auf. Doch oft kommt es zu Reibungen. Die Teamziele werden dann schwieriger erreicht, einzelne stehen stärker unter Druck, vor allem die Leitung. Gemeinsam mit anderen LeiterInnen erarbeiten Sie folgende Fragen: Wie kann ich mein Team zu einem guten, kooperativ arbeitenden Team zusammenführen? Wie kann ich die Motivation erhalten und fördern

Petra Leopold
Fr., 04.03.11, 09.00 - 16.00 Uhr, 8 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum E2
EUR 75,00, Anmeldeschluss: 14.01.11
S63222

Arbeits-Berge versetzen mit Zeitmanagement - ein Workshop für Kita - LeiterInnen

Klare Ziele und Planung bieten den Rahmen, in dem wir unsere Energie und Zeit sinnvoll einsetzen können. So ist freies Gestalten möglich. Gemeinsam mit anderen LeiterInnen erarbeiten Sie, wie Sie Schritt für Schritt Ihre Zeit strukturieren. Aufgaben strukturiert nach ihrem Stellen-

wert sortieren, eine realistische Zeitplanung vornehmen und Störungen einplanen. (z.B. ALPEN-Methode, Eisenhower Prinzip, Pufferprinzip). Motivationsfaktoren für Zeitgestaltung berücksichtigen. Die Energie und den Ertrag in ein angemessenes Verhältnis setzen.

Petra Leopold
Di., 03.05.11, 09.00 - 16.00 Uhr, 8 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 44
EUR 75,00, Anmeldeschluss: 05.04.11
S63223

Instrumente und Methoden für kompetentes Leiten

Leiter/innen sind der Dreh- und Angelpunkt einer Kita. Ob Träger, das Team, Eltern, für alle sind sie Ansprechpartner/Innen, häufig auch noch zusätzlich im Gruppendienst. Alle haben Wünsche, Erwartungen und Ansprüche. Zeit und Grund genug, sich mit bewährten Instrumenten zu beschäftigen, die dabei Erleichterung und Struktur anbieten z.B. Leiten von A-Z. Der Eingangsbereich: die Visitenkarte des Hauses (Fotos von Ihrem E-Bereich mitbringen). Das Team-Info Buch; das Beschlussbuch, Bezugserziehermappe - das Ideenbuch, der Schatzbrief für eine gute Teamkultur.

Barbara Hamann
Fr., 11.02.11, 09.00 - 16.00 Uhr
8 UStd.
VHS Kalandstr. 29 - Raum 11
EUR 65,00, Anmeldeschluss: 01.02.11
S63224

Kollegiale Beratung für ErzieherInnen

Die Kollegiale Beratung ist ein attraktives Qualifizierungsangebot und eine Methode der Personalentwicklung. Sie entwickeln in einer kleinen Gruppe von ErzieherInnen durch ihre kreative Kooperation, Lösungen für professionelle Probleme und Anliegen. Dabei gehen Sie abwechselnd in die Rolle der BeraterInnen. Der Ablauf erfolgt nach einer festen Struktur in 6 Phasen und verschiedenen Techniken wie das "Kopfstandbrainstorming", "ein erster kleiner Schritt" oder die "Resonanzrunde". Neben der Beratung, üben einzelne ErzieherInnen auch die Moderation einer Kollegialen Beratung.

Petra Leopold
Di., 10.05.11, 09.00 - 16.00 Uhr
8 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum E2
EUR 55,00, Anmeldeschluss: 30.04.11
S63225

Ästhetische Bildung für Krippenkinder

Frühkindliche Bildung schon für die ganz Kleinen?

Was die kleinen Forscher in Windeln brauchen , sind Räume und Materialien, die ihnen ermöglichen, „Spuren zu hinterlassen", ihrem Tun einen Sinn geben, ihre eigenen Entdeckungen und Versuche unternehmen zu können, ihre Sinne zu entfalten, mit vielen Erfahrungen in Kontakt zu kommen: Zeit haben, den Alltag als vorrangiges Lernfeld erfahren, Achtsame, verstehende Erzieherinnen wissen, was Krippenkinder brauchen und welche individuellen Anregungen sie geben können. Wie das aussehen kann, wird an praktischen Beispielen /Filmen/Anregungen der Praktikerinnen vorgestellt und diskutiert.

Barbara Hamann
Mo., 28.02.11, 09.00 - 16.00 Uhr, 8 UStd.
VHS, Am Sande 40, Lüneburg
EUR 55,00, Anmeldeschluss: 18.02.11
S63226

Wie Kinder das Denken lernen

Kognitionspsychologie

Die Wissenschaft hat für die Arbeit in Krippen und Kindergarten wertvolle neue Erkenntnisse gewonnen und alte neu aufbereitet. Es ist die Rede vom kompetenten Säugling, von wissbegierigen Kleinkindern, von Entdeckern und Forschern. Die Kognitionspsychologie von Jean Piaget und Bruner beflügeln die Pädagogik und versorgen uns mit wertvollem Wissen. Was bedeutet das, wenn Kleinkinder etwas immer wieder runterwerfen?Ab wann entdecken Kinder, dass Sachen kein Leben in sich haben, aber Menschen?

Barbara Hamann
Fr., 11.03.11, 09.00 - 16.00 Uhr, 8 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum E2
EUR 55,00, Anmeldeschluss: 01.03.11
S63236

Kinder-Bewegungs-Lieder fördern spielerisch Entwicklungsschritte

Das gleichzeitige Singen und Bewegen fördert viele Fähigkeiten der Kinder: Emotionale und Soziale Kompetenz, aber auch Wahrnehmungs-, Merk- und Konzentrationsfähigkeit. Wir lernen die Lieder, die Bewegungsrituale und besprechen die Entwicklungsschritte, die damit unterstützt werden können.. Die Melodien auf CD und dazugehörige Texte sind erhältlich.

Bettina Rollwagen
Do., 17.03.11, 08.00 - 12.00 Uhr, 5 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum E2
EUR 38,00, Anmeldeschluss: 07.03.11
S63238

Ich bin dann mal... entspannt

Kennen Sie sie auch diese Sätze: „Ich bin nur mal kurz weg!", „Bin gleich wieder zurück!", „Augen zu und durch!"? Wir hetzen durch den Alltag. Haben uns selbst kaum noch im Blick und am Wochenende drohen Kopfschmerzen und Erschöpfung. Wer sich entspannt ist gelassener. Kann sich besser auf die Ereignisse seiner Umwelt einlassen und mit seinen Kräften haushalten. In dieser Fortbildung lernen Sie Entspannungsübungen kennen, die Sie in alltäglichen Belastungssituationen anwenden können, um genau in diesen Situationen zu mehr Ruhe, Ausgeglichenheit und Stärke zu gelangen.

Jeannett Matheja
Do., 10.03.11, 09.00 - 17.00 Uhr, 8 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum E2
EUR 55,00, Anmeldeschluss: 28.02.11
S63239

Lernwerkstatt für Fortgeschrittene

Die KursteilnehmerInnen haben Erfahrungen in der Arbeit mit offenen Angeboten. Wir thematisieren im Seminar die gesammelten Erfahrungen. Wir ziehen eine Bilanz und arbeiten Erfolge heraus. Einzelne Themenbereiche werden wir auf Wunsch vertiefen. Ein Schwerpunkt des Seminars ist die gemeinsame Entwicklung neuer Angebote, die die eigene Praxis ergänzen und die sich mit möglichst einfachen Mitteln umsetzen lassen.

Karl-Heinz Diestelmeier
Mo., 11.04.11 bis 12.04.11, 09.00 - 16.00 Uhr, 2 x 16 UStd.
VHS, Am Sande 40, Lüneburg
EUR 110,00, Anmeldeschluss: 01.04.11
S63244

Lebensmittel - Mittel zum (Über-)Leben?

Für den Bereich Tagespflege, Kindertagesstätte und Grundschule. Ob für Erwachsene oder Kinder: Essen ist selbstverständlich. Manchmal essen wir Dinge, die wir gar nicht essen wollen. Es ist uns aber nicht bewusst, dass sie im Lebensmittel enthalten sind. Die Mittel zum (Über-) Leben sind Konsumgüter geworden. Manche sprechen unsere Geschmacksknospen ganz wunderbar an, manche locken mit spannenden Werbeversprechen und leider gibt es auch manche, die weit entfernt sind von Ethik und Wertvorstellungen. Vor dem Hintergrund der Essensbereitstellung für Kinder werden wir in diesem Seminar unser „täglich Brot" von einer anderen Seite kennen lernen. Hinweise auf Etiketten und Verpackungen, sind E-Nummern immer nur schädlich? Ist Bio gleich Bio, was ist dran am Leid durch Light-Produkte und halten Kinderlebensmittel das, was sie versprechen? Einige der vielen Fragestellungen, die wir uns, theoretisch und z.T. auch praktisch, genauer anschauen wollen.

Andrea Gieland
Do., 12.05.11, 11.00 - 17.00 Uhr
7 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 45
EUR 53,00, Anmeldeschluss: 02.05.11
S63255

Auf das Seil gekommen

Klettern und Balancieren zwischen Bäumen

Diese Fortbildung möchte den Teilnehmenden einen Koffer wertvoller Werkzeuge für die eigene pädagogische Praxis mitgeben. Knotenkunde, Baumschutz, sowie Seilhygiene runden das Seminarprogramm ab. Daneben bleibt viel Zeit zum Ausprobieren und Üben erster eigener Seilkonstruktionen. Alle Seilaktionen finden an sogenannten Niedrigseilelementen statt. Dies sind mobile Seilaufbauten, die je nach Alter der Zielgruppe, Schwierigkeitsgrad und eigener Vorbereitungszeit individuell aufgebaut werden können. Zwischendurch lernen die Teilnehmenden verschiedene Bewegungsspiele mit und auch ohne Seil kennen.

Johannes Plotzki
Fr., 10.06.11, 09.00 - 16.00 Uhr, 8 UStd.
Hasenburger Wald, Treffpunkt: Parkplatz Friedenskirche / Anna-Vogeley-Heim, Wichernstr. 32-34, Lüneburg
EUR 55,00, Anmeldeschluss: 31.05.11
S63257

Schnell mal eben - skizziert

Ob im Unterricht, bei Vorträgen und zur Erläuterung von Präsentationen - manche Fragen lassen sich „bildhaft" deutlicher beantworten. Dazu fehlt dann manchmal der sichere Strich. Der Workshop richtet sich an alle, die Skizzen einsetzen möchten. Grundkenntnisse sind nicht nötig, der „Mut" zum eigenen Strich und das Interesse daran ist von Vorteil. **Bitte Mitbringen:** Zeichenpapier, Bleistifte

(möglichst HB und 4B), Filzmarker, oder eigene beliebte Materialien.

Arnim Brandes
Sa., 14.05. von 10.00 - 15.00 Uhr;
So., 15.05. von 13.00 - 16.00 Uhr
10 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 46
EUR 69,00, Anmeldeschluss: 04.05.11
S63258

Makrokosmos Sommerwiese

Den Makrokosmos der Sommerwiese mit allen Sinnen entdecken und erlebbar machen, mit ihr experimentieren, Farben entdecken, herstellen, mit Sommer-Materialien umgehen, etwas über Natur, Pflanzen erfahren, Gras mal ganz anders erleben, drucken, zeichnen, wischen, Geräuschemusik erzeugen, Lebendiges untersuchen, Schwerpunkte entdecken.

Barbara Hamann
Fr., 17.06.11, 09.00 - 16.00 Uhr, 8 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum E2
EUR 55,00, Anmeldeschluss: 07.06.11
S63264

Rechtsextremismus erkennen - richtig Handeln!

Was haben Kindertagesstätten mit Rechtsextremismus zu tun? Nähere Informationen erfragen Sie bitte in der vhs REGION Lüneburg.

Michael Neu, ARUG & Dr. Kati Zenk, Landespräventionsrat Niedersachsen
VHS REGION Lüneburg
S63400

Qualifizierung pädagogischer MitarbeiterInnen an Schulen

Pädagogische Mitarbeiter/-innen übernehmen in der Schule eine bedeutende Funktion. Sie sind im Schulalltag tätig, um den Bildungs- und Erziehungsauftrag der Schule bestmöglich zu erfüllen. Ihre vielfältigen Einsatzmöglichkeiten reichen von der lehrkraftentlastenden Unterrichtsbegleitung, vor- und nachschulischen Betreuung, bis zu Projekten und Freizeitangeboten im Ganztagsschulbetrieb. Dabei arbeiten sie eng mit Lehrkräften, Schulleitung und Eltern zusammen. Hier sind besondere Kompetenzen und vielseitige Methoden gefordert. Die Ausbildung vermittelt theoriegestützte Kenntnisse und Einsichten in pädagogische Grundfragen und zeigt die Handlungs- und Verantwortungsbereiche der pädagogischen Mitarbeiter/-innen im Schulsystem auf. Der Lehrgang wird in Kooperation mit der Leuphana Universität, dem Deutschen Roten Kreuz (Kreisverband Lüneburg), der Landesschulbehörde Lüneburg und dem Institut für Erlebnispädagogik, Verein Bewegtes Leben e.V., durchgeführt. Er schließt mit einem Zertifikat nach bestandener Prüfung ab. Für diesen Lehrgang kann eine Bildungsprämie beantragt werden.

Ute Leya
Mo. / Sa., 05.02.11 - 02.07.11, 09.00 - 16.00 Uhr, 10 x 80 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 55
350,00 EUR, 6 Raten a 70 EUR, Anmeldeschluss: 26.01.11
S64200

Weiterbildung Fachkraft für Kleinstkindpädagogik wird ab September 2011 beginnen.

Systemische/-r Familienberater/-in

Dieser Lehrgang bietet Personen, die in sozialen Arbeitsfeldern mit Familien bzw. Teilfamilien arbeiten, die Möglichkeit, ihre Handlungskompetenzen zu erweitern. Sie werden im Lehrgang eine neue - systemische - Sichtweise erarbeiten und diese in ihre bisherige Tätigkeit integrieren. Die Zielgruppe sind Personen im pädagogischen, sozialen und beratenden Arbeitsfeldern, z. B. Mitarbeiter in Einrichtungen der Familien- und Erziehungshilfe oder Adoptionsvermittlung, Beratungslehrkräfte in Schulen, Psychologinnen und Psychologen, Erzieherinnen und Erzieher, Sozialpädagoginnen und Sozialpädagogen. In 168 Unterrichtsstunden werden Inhalte wie soziales Wirken und Systemisches Modell, Kommunikation mit Familien, Krisengespräche mit (Teil-) Familien, Familien-Rekonstruktionen, Suchtstrukturen in Familien und Selfcare der Familienberater/-innen vermittelt. Durch die Kooperation zwischen der Volkshochschule REGION Lüneburg und dem Institut für Mehrgenerationale Forschung und Therapie besteht für die Teilnehmer/-innen, die den Lehrgang erfolgreich abgeschlossen haben, die Möglichkeit, durch die Teilnahme an einem zusätzlichen Curriculum die Voraussetzungen zu schaffen, die erforderlich sind, ein Zertifikat durch die Systemische Gesellschaft (SG) zu erhalten. Der Informationsabend findet am 24.06.2011 um 18.30 Uhr in der VHS REGION Lüneburg in der Haagestr.4 statt.

Heidrun Girrulat/Ruthard Stachowsk
Dr. Rudolf Kaufmann
Fr., 04.11.11 bis 07.10.12, 09.00 - 15.45 Uhr, 22 x 216 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 34
1.850,00 EUR, Anmeldeschluss: 25.10.11
T64302

Lehrgänge im Gesundheitsbereich

Lehrgang:	Beginn:
Qigong- LehrerIn	08.01.2011
Antistress-TrainerIn Vertiefungstag	29.01.2011
KursleiterIn Qigong	12.02.2011
Info mit praktischen Anteilen: 11.00 – 13.00 Uhr	15.01.2011
Nachhaltigkeit von gesundheitsfördernden Angeboten (Aufbaumodul zur/zum Antistresstrainer/in)	19.02.2011
Pflanzenheilkunde für die therapeutische Anwendung	05.03.2011
Info:	02.02.2011, 20.00 Uhr
ErnährungsberaterIn	17.03.2011
Info:	03.02.2011, 20.00 Uhr
Vorbereitung auf die Prüfung zum Heilpraktiker (HPG)	02.05.2011
Info:	07.03.2011, 20.00 Uhr
GesundheitsberaterIn	10.05.2011
Info:	01.03.2011, 20.00 Uhr
Vorbereitung auf die Prüfung zum Heilpraktiker für Psychotherapie (HPG)	21.05.2011
Info:	09.03.2011, 20.00 Uhr
Antistress-Trainer/in	26.11.2011
Info:	27.09.2011, 20.00 Uhr
Beratungskompetenz in Ehrenamt und Beruf. Training für Ehrenamt und Beruf. Für Menschen in gesundheitsbezogenen und psychosozialen Tätigkeitsfeldern	Herbst 2011
Bewegungs-PädagogIn	Herbst 2011

Information und Beratung:
Andrea Bartsch
0 41 31-15 66 111
Andrea.Bartsch@vhs.lueneburg.de

Der Fachbereich Altenpflege der VHS REGION Lüneburg und die Berufsfachschule Altenpflege des Instituts für Weiterbildung in der Krankenpflege (iwk), Lüneburg, kooperieren in konzeptionellen, inhaltlichen und methodischen Fragen. Die pädagogische Verantwortung obliegt der VHS Lüneburg.

Volkshochschule REGION Lüneburg

Staatlich geprüfte Pflegeassistenz

Ausbildungsziel

Pflegeassistent/innen sind fachlich qualifizierte Assistenzkräfte für die beruflichen Handlungsfelder der Pflege, Betreuung und Versorgung von Menschen aller Altersstufen. Als Mitglied in den Pflege- und Betreuungsteams assistieren die Pflegeassistenten/innen den Fachkräften bei der Durchführung von ärztlich veranlassten therapeutischen und diagnostischen Maßnahmen.

Teilnahmevoraussetzungen

In der Berufsfachschule Pflegeassistenz kann aufgenommen werden, wer das 16. Lebensjahr vollendet hat, körperlich, geistig und persönlich für den angestrebten Beruf geeignet ist und den Hauptschulabschluss oder einen anderen gleichwertigen Bildungsstand nachweist.

Sofern der/die Teilnehmer/in körperlich, geistig und persönlich für den Beruf geeignet ist, wird die Berechtigung erworben, die Berufsbezeichnung „Staatlich geprüfte/r Pflegeassistent/in" zu führen.

Nach Abschluss dieser Ausbildung haben Sie die Möglichkeit in die Klasse 2 der Berufsfachschule Altenpflege zu wechseln.

Beginn/Ende

15.09.2011 - 14.09.2013

Heilerziehungspfleger/in

Sie absolvieren Ihre Ausbildung an unserer Fachschule Heilerziehungspflege - staatlich anerkannte Ersatzschule.

Ausbildungsziel

Heilerziehungspfleger/innen sind sozialpädagogische Fachkräfte der Behindertenhilfe. Heilerziehungspfleger/innen sind für die Begleitung und Unterstützung von Menschen mit einer Behinderung verantwortlich und können in das vielfältige Tätigkeitsfeld in allen Bereichen der Behindertenhilfe eingesetzt werden.

Beginn/Ende

01.10.2011 - 30.09.2014

Fachaltenpfleger/in Fachkrankenschwester in der Gerontopsychiatrie mit staatl. Anerkennung

Ziel der Weiterbildung

Die Zusatzausbildung hat zum Ziel, Altenpfleger/innen, Krankenpfleger und Krankenschwestern mit den komplexen Aufgaben einer patientenorientierten Pflege in der Gerontopsychiatrie, welche den psychischen physischen und sozialen Aspekten Raum gibt, zu qualifizieren.

Teilnahmevoraussetzungen

Abschluss in der Krankenpflege oder eine 3-jährige Ausbildung in der Altenpflege und eine Tätigkeit in der Geriatrie von mindestens 6 Monaten.

Modul 1 - Grundkurs:

400 Stunden Theorie und 4 Wochen Hospitation in einer allgemeinen Gerontopsychiatrie. Nach Ende des Grundkurses erhält jeder Teilnehmer ein Zertifikat.

Modul 2 - Aufbaukurs:

400 Stunden Theorie und 4 Wochen Hospitation in einer speziellen Gerontopsychiatrie.

Für den erfolgreichen Abschluss der Fortbildung mit staatl. Anerkennung ist ein berufspraktischer Anteil von insgesamt 1580 Stunden sowie die die Teilnahme an beiden Kursen erforderlich.

Beginn/Ende

Grundkurs - Modul 1: 01.01.2011 - 31.12.2011
Aufbaukurs - Modul 2: 01.01.2012 - 31.12.2012

Staatlich anerkannte/r Altenpfleger/in

Ausbildungsziel

Die Ausbildung in der Altenpflege vermittelt Kompetenzen für eine professionelle Pflege. Diese findet ihren Ausdruck in geplanter und begründeter Betreuung und Pflege gesundheitlich beeinträchtigter oder behinderter alter Menschen.

Sie umfasst die pflegerisch-medizinische Pflege, die psychosoziale Betreuung sowie die Qualitätssicherung des Pflegeprozesses und seiner Ergebnisse.

Teilnahmevoraussetzungen

Realschulabschluss oder ein anderer als gleichwertig anerkannter Bildungsabschluss oder mindestens zweijährige Berufsausbildung oder die Erlaubnis zum Tragen der Berufsbezeichnung als Altenpflegehelfer/in oder Krankenpflegehelfer/in oder Abschluss der Klasse 2 der Berufsfachschule Pflegeassistenz.

In die Klasse 3 der Berufsfachschule Altenpflege kann aufgenommen werden, wer die Fachschule Heilerziehungspflege oder eine Ausbildung zum/zur Gesundheits- und Krankenpfleger/in erfolgreich abgeschlossen hat.

Die Ausbildung erstreckt sich über 3 Jahre Vollzeit. Die Ausbildung ist zertifiziert.

Beginn/Ende

01.02.2011 - 31.01.2014

www.iwk.eu
lueneburg@i-w-k.de
Dorothea Kirst-Schmidt: 0 41 31 - 67 13 88
Stadtkoppel 14 • 21337 Lüneburg

F Haushaltsassistenten/innen und Alltagsbegleiter/ innen

Wer im Alter allein lebt, braucht soziale Kontakte. Das Modell „Großfamilie" existiert praktisch nicht mehr, die eigenen Kinder wohnen häufig weit entfernt und die sozialen Dienste arbeiten unter Zeitdruck und können in der Regel nur das Nötigste erledigen.

Hier setzen Haushaltsassistenten/innnen und Alltagsbegleiter/ innen an, die sich qualifiziert haben, um ältere Menschen im Alltag zu unterstützen. Sie nehmen sich vor allem Zeit zum Reden und Zuhören oder für gemeinsame Unternehmungen. Von diesem ehrenamtlichen Engagement profitieren beide Seiten.

Die Fortbildung zum/zur Haushaltsassistenten/in und/ oder Alltagsbegleiter/in ist konzipiert für Frauen und Männer aller Altersgruppen, die Spaß und Freude im Umgang mit älteren Menschen haben und sich auch für eine freiwillige Aufgabe interessieren. Der Kurs schließt mit einem VHS-Zertifikat ab, der die Teilnehmenden als Haushaltsassistenten/in und/oder Alltagsbegleiter/in ausweist.

Die Qualifizierung wird vom Land Niedersachsen im Rahmen des Programms DUO gefördert und ist für die zukünftigen Ehrenamtlichen kostenlos. Die Teilnahme am Kurs ist an ein späteres freiwilliges Engagement für das Seniorenservicebüro Lüneburg gebunden.

Beginn: bitte erfragen

Information und Beratung:

Claudia Kutzick
Tel.: 0 41 31 - 15 66 104
claudia.kutzick@vhs.lueneburg.de
VHS REGION Lüneburg

F Sozialmanager/in Betreutes Wohnen nach DIN 77800

Die Sozialmanager/innen des Betreuten Wohnens sind wichtige Ansprechpartner für Bewohner, Angehörige und professionelle Dienstleister und prägen in besonderer Weise die Qualität und Attraktivität dieser Wohnform.

Inhalte der Weiterbildung

- Anforderungs- und Leistungsprofil Sozialmanger/in
- zwischen Verwaltung- und Organisationsanforderungen,
- praktischer Alltagbegleitung und sozialer Betreuung
- Kommunikation, Gesprächsführung
- Der hilfebedürftige Bewohner: von der Ermittlung des Hilfebedarfs zum bedarfsgerechten Angebot
- Rechtliche Grundlagen
- Das Betreute Wohnen als Wohnmilieu und Anforderungen an die soziale Ausgestaltung: Veranstaltungen, Einbindung in das Gemeinwesen und Bürgerschaftliches Engagement
- Die effektive Bewohnerverwaltung, Infomanagement, Organisationshandbuch

Die Weiterbildung erfüllt die Anforderungen nach dem Anforderungsprofil für Betreuungspersonen im Betreuten Wohnen nach DIN 77800 Dienstleistungen für Betreutes Wohnen für ältere Menschen.

Beginn: bitte erfragen

Information und Beratung:
Claudia Kutzick, Tel.: 0 41 31 - 15 66 104
claudia.kutzick@vhs.lueneburg.de
VHS REGION Lüneburg

Die Weiterbildung richtet sich an Betreuungspersonen im betreuten Wohnen und Interessenten, die eine Tätigkeit in diesem Arbeitsfeld anstreben.

Der Lehrgang **Sozialmanager/in Betreutes Wohnen** wird in Kooperation mit dem Paritätischen Lüneburg durchgeführt und ist anerkannt und zertifiziert nach AZWV und kann durch den Bildungsgutschein der Agentur für Arbeit zu 100% gefördert werden.

Die Nr. 1
für meinen
Unfallschutz.

Weil der Alltag
einen manchmal
überraschen kann.

fair versichert
VGH

Sprechen Sie mit
einer VGH Vertretung
oder Sparkasse vor Ort.

Finanzgruppe
Sparkasse
VGH
LBS
DekaBank

vhs Volkshochschule REGION Lüneburg

Schritte in die Zukunft

SUPAktiv Hamburg Lüneburg

Die Aus- und Weiterbildungen finden berufsbegleitend statt und haben eine Entwicklung zu hoher Professionalität in dem jeweiligen Bereich zum Ziel. Die Dauer liegt je nach Weiterbildung zwischen 40 und 50 Weiterbildungstagen in Blöcken von 2-4 Tagen in 2 Jahren. Sie können sowohl von Einzelpersonen gebucht werden, als auch von Betrieben für Ihre Mitarbeiter/innen oder auch als betriebsinterne Module.

Coaching - Ausbildung

Qualifizierung zur internen und externen Beratung von Einzelnen und Teams

Die Vermittlung von Beratungskompetenz, das Aneignen von Führungswissen, die Fähigkeit zur ressourcenorientierten Beziehungsgestaltung sind die wesentlichen Grundlagen unserer Weiterbildungen.

Ihr Nutzen

Sie entwickeln Ihr individuelles Leistungsprofil und werden zu professionellen Coaches, Beratern ausgebildet. Dabei lernen Sie theoretische Konzepte kennen und deren methodische Umsetzung, die Sie in Einklang mit Ihrer Persönlichkeit in der Arbeit mit Menschen in Organisationen wirkungsvoll einsetzen.

Voraussetzungen

Schriftliche Bewerbung und persönliches Vorgespräch; Nachweis über bereits erbrachte Fortbildungen und erfahrene Coachings, Supervisionen, Beratungen

Ausbildungsdauer
2 Jahre, 18 Blöcke,
insgesamt 50 Tage, 318 Stunden

Abschluss
Schriftliche Abschlussarbeit;
mündliches Kolloquium

Zertifizierung
Erfolgt nach bestandenem Abschluss vor einem Prüfungsboard der EAS (European Association for Supervision and Coaching) durch unser Institut.

Kosten
24 Raten á EUR 250,00 monatlich,
zzgl. Prüfungsgebühr EUR 275,00.
Die Kosten für die begleitende Lehr-Supervision sind gesondert zu zahlen.

Beginn: voraussichtlich **November 2011**

Führungs- und Leitungskompetenz

Eine berufsbegleitende Weiterbildung für Führungs- und Leitungskräfte

Diese Weiterbildung richtet sich an Führungs- und Leitungskräfte in Organisationen. Der bewusste Umgang mit der eigenen Rolle ist die Grund-voraussetzung für eine effektive Führungs- und Leitungstätigkeit. Wirksamkeit und Erfolg der Führung hängen stark davon ab, ob eine Führungsperson die eigenen Potentiale und die ihrer Mitarbeitenden optimal zum Einsatz bringen kann.

Ihr Nutzen

Sie entwickeln ein Verständnis von dem Wirken in Organisationen (systemische Kompetenz) als auch ein Wissen über die Dynamik des jeweiligen Arbeitsfeldes (Feldkompetenz), dies verbunden mit Ihrer Selbststeuerungs- und Beziehungskompetenz.

Voraussetzungen

Schriftliche Bewerbung;
persönliches Vorgespräch

Ausbildungsdauer
2 Jahre, 14 Blöcke,
insgesamt 40 Tage, 250 Stunden

Abschluss
Schriftliche Abschlussarbeit; mündliches Kolloquium

Zertifizierung
erfolgt nach bestandenem Abschluss vor einem Prüfungsboard durch unser Institut.

Kosten
24 Raten á EUR 190,00 monatlich.
zzgl. Prüfungsgebühr EUR 275,00

Beginn: voraussichtlich November 2011

Leitung der Aus- und Weiterbildungen

Hans-Werner Hemp, Dipl.-Supervisor, Coach, Gruppendynamiker, Ausbilder für Coaches und Supervisoren der EAS, Leiter von SUPAktiv.

Gerhard Cassens, Dipl.-Soziologe, Supervisor, Coach (EAS), Leiter der VHS Lüneburg.

Weitere Ausbilder:

Dr. Dietmar Nowottka, Soziologe, Supervisor, Coach (EAS), Leiter der Progressio Consulting GmbH, Ausbilder für Coaches und Supervisoren.

Allgemeine Auskunft und Information:
Tel.: 0 41 31 - 15 66 0:
Fachberatung: Claudia Kutzick, Tel.: 0 41 31 - 15 66 104

Weitere Informationen und die detailiierten Ablaufpläne erhalten Sie unter • www.supaktiv.de und unter www.vhs.lueneburg.de

SUPAktiv
Supervision und berufliche Weiterbildung

Supervision - Coaching
Beratung für Führungs- und Leitungskräfte
Organisationsberatung - Ausbildung

Hans-Werner Hemp - Dipl.-Supervisor
hwhemp@supaktiv.de - www.supaktiv.de
Tel. 0 58 50-97 21 17

Finanzielle Förderungsmöglichkeiten

IWiN – Individuelle Weiterbildung in Niedersachsen

Durch eine Förderung des Programms IWiN können Sie einen finanziellen Zuschuss zu den Seminar-/ Lehrgangskosten für Ihre Weiterbildung und/oder die Weiterbildung Ihrer MitarbeiterInnen erhalten. Die Zuschüsse werden aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds und des Landes Niedersachsen gezahlt.

Informationen unter
www.iwin-niedersachsen.de.

Seminare

Die Seminare sind Bestandteil der laufenden Coaching-Ausbildung und für interessierte Führungskräfte buchbar.

Führungskonzepte und Organisationslehre

Was ist eine gute Führung? Was kennzeichnet eine gute Führungskraft. Dr. Dietmar Nowottka stellt Ihnen sein „Kompass" - Modell vor. - „Von den Führungsstilen zur Führungskompetenz". Dies geschieht durch inhaltliche Vermittlung und der konkreten Arbeit an den eigenen Führungsressourcen im Seminar.

Hans-Werner Hemp
Do., 07.04.11, 16.00 - 20.00 Uhr
Fr., 08.04.11, 09.00 - 20.00 Uhr
Sa., 09.04.11, 09.00 - 13.00 Uhr
20 UStd.
VHS, Am Sande 40, Lüneburg
EUR 375,00, Anmeldeschluss: 28.03.11
S25802

Personalentwicklungs-Gespräche Aufbau / Ablauf / Evaluation

Personalentwicklungs-Gespräche haben zum Ziel, die Arbeitszufriedenheit, die Zusammenarbeit und das Ergebnis der Arbeit zu besprechen und weiter zu entwickeln. Sie tragen dazu bei, die Fähigkeiten von Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern zu erkennen und zu erhalten. Dabei wird in Abstimmung mit den Anforderungen und dem Bedarf der Organisation/der jeweiligen Einheit (Team, Abteilung) die Mitarbeiterin/der Mitarbeiter gefördert.

Hans-Werner Hemp
Fr., 24.06.11, 16.00 - 20.00 Uhr
Sa., 25.06.11, 09.00 - 17.30 Uhr
14 UStd.
VHS, Am Sande 40, Lüneburg
EUR 250,00, Anmeldeschluss: 14.06.11
S25803

Prozesssteuerung in Gruppen Gruppendynamik

Die Dynamik in Gruppen und Teams ist Gegenstand des Seminares. Es wird sowohl konzeptuell als auch experimentell vermittelt. Der Focus wird auch auf dem Leitungsverhalten in Bezug auf Teams liegen.

Hans-Werner Hemp
Do., 15.12.11, 16.00 - 20.00 Uhr
Fr., 16.12.11, 09.00 - 20.00 Uhr
Do., 22.12.11, 09.00 - 13.00 Uhr
20 UStd.
VHS, Am Sande 40, Lüneburg
EUR 375,00, Anmeldeschluss: 05.12.11
S25804

Vortragsreihe

Im Rahmen der laufenden Ausbildung zum Coach findet eine Vortragsreihe statt, die das Spannungsfeld **„Person-Rolle-Organisation"** aufgreift. Die Vortragsreihe richtet sich an Interessierte und ist somit öffentlich. Die Vorträge finden jeweils Freitags von • 19.00 bis 20.00 Uhr in der Halle der VHS statt. Die Teilnahme ist kostenlos. Eine vorherige Anmeldung ist nicht notwendig.

Lebensskript

Das Lebensskript basiert auf Erfahrungen der frühen Bindungen. Diese Erfahrungen können förderlich oder auch hinderlich sein. Es wird das Konzept der Skripttheorie aus der Tiefenpsychologie dargestellt und mit einem systemisch, konstruktivistischem Blickwinkel betrachtet.

Hans-Werner Hemp
Fr., 25.02.11, 19.00 - 20.00 Uhr
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Eingangshalle
S25810

Kooperatives Lernen

Die neue Lust auf Unterricht und die Faszination des Lernens.

Dr. Dietmar Nowottka
Fr., 08.04.11, 19.00 - 20.00 Uhr
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Eingangshalle
S25811

Teambildung und Führung virtuell

Standortübergreifende Teambildung und Führung unter Berücksichtigung der Faktoren: Synergien, Benefits, Kosten und Risiken und Anforderungen an Führung.

Andreas Szkaratkiewicz
Fr., 13.05.11, 19.00 - 20.00 Uhr
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Eingangshalle
S25812

Woher weiß ich, was ich weiß?

Über das Entdecken und den Nutzen von informell erworbenen Wissen.

Silvia Woltering
Fr., 24.06.11, 19.00 - 20.00 Uhr
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Eingangshalle
S25813

Aufbruch im Umbruch - Ein Plädoyer für „Plan B" in beruflichen Veränderungsprozessen

Über die Chancen diskontinuierlicher Berufswege.

Jost Ruprecht
Fr., 19.08.11, 19.00 - 20.00 Uhr
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Eingangshalle
S25814

PEGASUS - Führungskraft und Teamplayer auf 4 Hufen

Wie entwicklungsfreudige Führungskräfte und Teams im Coachingprozess von der Persönlichkeit Pferd profitieren.

Beate Gröchenig
Fr., 30.09.11, 19.00 - 20.00 Uhr
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Eingangshalle
S25815

Jeder Schuss ein Treffer

Ziele! Was will ich? Wozu stehe ich?

Sarah Heitmann
Fr., 11.11.11, 19.00 - 20.00 Uhr
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Eingangshalle
S25816

Die Suche nach der Balance

Wo ist das rettende Ufer? Raus aus alten Denkmustern

Jörg Stielow
Fr., 16.12.11, 19.00 - 20.00 Uhr
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Eingangshalle
S25817

Corporate Happiness

Kann eine glücksbasierte Unternehmenskultur dabei helfen, persönliche und berufliche Ziele besser zu vereinen?

Melanie Hasse
Fr., 17.02.12, 19.00 - 20.00 Uhr
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Eingangshalle
S25818

Führen mit dem Enneagramm

Sich selbst und andere besser verstehen durch Kenntnis der 9 Persönlichkeitstypen.

Kerstin Selchow
Fr., 30.03.12, 19.00 - 20.00 Uhr
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Eingangshalle
S25819

Mach doch, was Du willst

Motive und Antriebe als Indikatoren für die Berufswahl und den Weg in ein erfülltes (Berufs)leben.

Susanne Döring
Fr., 13.04.12, 19.00 - 20.00 Uhr
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Eingangshalle
S25820

Bindung und Trennung aus systemisch-konstruktivistischer Sicht

Neurobiologische Überlegungen zum Umgang mit Verlust und Trauer.

Hans-Werner Hemp
Fr., 11.05.12, 19.00 - 20.00 Uhr
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Eingangshalle
S25821

Deutsche Gebärdensprache

Deutsche Gebärdensprache (DGS) für Anfänger

Die Gebärdensprache der Gehörlosen ist eine eigenständige, gesetzlich anerkannte Sprache, mit grammatikalischen Regeln und besonderen Ausdrucksformen. Hierbei spielen Handform, Bewegungen, aber auch Mimik eine besondere Rolle. In diesem Kurs werden Grundlagen zur Kommunikation in Gebärdensprache zu alltäglichen Themen vermittelt. Auch gehörlosentypische Umgangsformen zwecks besserer Kommunikation werden gezeigt und geübt. Für diesen Kurs sind keine Kenntnisse in Gebärdensprache erforderlich.

Ernst Stimmer
Do., 17.03.11, 18.30 - 20.00 Uhr
20 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 26
EUR 90,00, erm.: EUR 81,00
Anmeldeschluss: 07.03.11
S25680

Coaching und Beratung

Berufliche Orientierung/Coaching

Karriere und Berufsentwicklung

Unser Coaching-Angebot richtet sich anPersonen, die

- ihre nächsten Karriereschritte zielorientiert angehen möchten
- in beruflichen Problemsituationen eine professionelle externe Unterstützung suchen
- ihre methodischen, fachlichen, persönlichen und sozialen Kompetenzen erweitern möchten
- ihr eigenes (Führungs)verhalten mit Hilfe regelmäßigen qualifizierten Feedback reflektieren möchten
- andere berufliche Anliegen für sich klären möchten

Für dieses Angebot greifen wir ausschließlich auf erfahrene Coaches zu. Bitte nutzen Sie die Möglichkeit einer unverbindlichen Vorberatung zu diesem Angebot, hier erhalten Sie alle wichtigen Informationen zum Ablauf, zu den Coaches und können auch Ihre Termine vereinbaren. Dauer und Umfang richten sich ganz nach Ihrem persönlichen Anliegen.

Coaching für Lehrende

Berufbegleitender Kurs für pädagogische Fachkräfte

Lehrende befinden sich häufig in einem Spannungsfeld von verschiedenen Interessen, Anforderungen und Belastungen, zwischen Schule, Schüler und Eltern. Motivation, Spaß an der Arbeit und Kraft gehen oft verloren. Wir reflektieren die eigene Situation und Wünsche, lernen Wege zur Gelassenheit, mit Konflikt und Streß umzugehen, innere Stärke zu erkennen und auszubauen, und Verhaltenspielräume auszuschöpfen. Die Bereitschaft, persönliche Erfahrungen auszutauschen und neue gelernte Strategien auszuprobieren und umzusetzen, wird vorausgesetzt.

Marie-Claude Guignard
Termine: samstags, 14 tägig
Der Beginn erfolgt nach Absprache.
48 UStd.
Domäne, Mühlenstr. 3, Scharnebeck, Raum 1
EUR 288,00, erm.:EUR 259,20
Informationen unter Telefon: 0 41 31 - 15 66 104

Lieben was ist

Die meisten Menschen begegnen in ihrem Leben bestimmten Hürden, die sie immer wieder nehmen und dennoch nicht überwinden können. Egal, wie Ihre ganz persönliche Hürde aussieht und welches Ziel Sie im Blick haben, in diesem Seminar werden wir Sie einladen, die Hürden zu verkleinern und die Ziele zu durchleuchten. Wir bieten Ihnen einen Mix aus „Coaching" und „The Work" an, um zu schauen, was Sie in Ihrem Leben leitet, was Sie blockiert und wo Ihre Ressourcen liegen. Wir laden alle Interessierten auf eine spannende Reise ein, sich selber ein Stück besser kennen und lieben zu lernen. Sind Sie bereit?

Agatha Bieschke/Sina Grote
Fr., 27.05.11, 16.00 - 20.00 Uhr
Sa., 28.05.11, 10.00 - 18.00 Uhr
So., 29.05.11, 10.00 - 16.00 Uhr
20 UStd.
VHS, Am Sande 40, Lüneburg
EUR 180,00, erm.: EUR 150,00
Anmeldeschluss: 17.05.11
S25251

Weiterbildungen

In diesem Bereich finden Sie Angebote mit denen Sie Ihre persönliche Entwicklung im kommunikativen Bereich schulen, erweitern und verfestigen können. Die Angebote setzen keine Grundkenntnisse voraus.

Lerntechniken/Arbeitstechniken

Zeit- und Stressmanagement
Vom Umgang mit dem Druck und der Zeit

Zeit ist das wertvollste Gut, das wir besitzen und gut geplant werden muss. Sie möchten Ihre Zeit besser einteilen und erfolgreicher gestalten, ohne sich überfordert zu fühlen? Ihre täglichen Aufgaben und Aktivitäten bewältigen und dabei Ruhe und Zufriedenheit erleben? Zu effizienter Zeitplanung gehören seine Grenzen, Leistungskurve und persönlichen Ziele zu bestimmen, die eigene Einstellung zu überdenken und gegebenenfalls das Verhalten zu ändern oder sich neu zu orientieren. Die Bereitschaft, persönliche Erfahrungen auszutauschen und neue gelernte Strategien auszuprobieren und umzusetzen, wird vorausgesetzt.

Marie-Claude Guignard
Sa., 12.02.11, 09.30 - 17.00 Uhr
Sa., 26.02.11, 09.30 - 17.00 Uhr
Sa., 12.03.11, 09.30 - 17.00 Uhr
Sa., 26.03.11, 09.30 - 17.00 Uhr
32 UStd.
Domäne, Mühlenstr. 3, Scharnebeck, Raum 1
EUR 192,00, erm.: EUR 172,80
Anmeldeschluss: 22.12.10
S25116

Accelerated Learning - beschleunigtes Lernen

Accelerated Learning - beschleunigtes Lernen hat das Ziel, mehr Inhalte in kürzerer Zeit zu vermitteln, bzw. aufzunehmen.

Die wesentlichen Elemente:

1. Verankerung des Stoffs durch Übungen und Wiederholungen
2. Lernen kann und soll Spaß machen - positive Lernumgebung, Spiele, Musik, Gruppenaufgaben
3. Inhalte gehirngerecht durch Visualisierungen aufarbeiten
4. Wechsel zwischen aktiven und passiven Lernaktivitäten
5. Schaffung einer positiven Lerngemeinschaft und Gruppenatmosphäre.
6. Nutzung peripherer Informationen (Wanddekorationen, Poster, Piktogramme usw.)

Im Training des „beschleunigten, aktivierenden Lernen" erfahren Sie, wie Teilnehmende aufgrund der Umsetzung von Ergebnissen der aktuellen Lernpsychologie und der modernen Gehirnforschung zu Beteiligten werden.

Ina Freiwald
Sa., 26.03.11, 10.00 - 17.00 Uhr
So., 27.03.11, 10.00 - 17.00 Uhr
16 UStd.
VHS Kalandstr. 31 - Raum 01
EUR 96,00, erm.: EUR 86,40
Anmeldeschluss: 16.03.11
S25101

Das Prüfungscoaching

Was gegen Lampenfieber und Prüfungsangst hilft

„Das menschliche Gehirn ist eine großartige Sache." Sagte Mark Twain einmal. „Es funktioniert vom Moment der Geburt an - bis zu dem Zeitpunkt, wo Du aufstehst, um eine Rede zu halten." ... oder eine Prüfung zu absolvieren, ein Referat zu halten, ein Bewerbungsgespräch zu führen, eine Präsentation zu leiten ...

Wenn sich in herausfordernenden Situationen Nervosität in uns ausbreitet, legen sich die Symptome, wie Herzklopfen und feuchte Hände im besten Fall nach den ersten Worten. Manchmal steigert sich die Nervosität und macht lähmender Angst Platz. Gedächtnis und Stimme versagen, allles Gelernte scheint plötzlich verschwunden. Betroffene sprechen von „Filmriss" und „Brett vor dem Kopf". Das Prüfungs-Coaching-Programm unterstützt Sie darin, Ihr Verhalten mehr und mehr in die gewünschte Richtung zu lenken und Prüfungssituationen zu meistern und bestehen. Mit gezielten Übungen können Prüfungsängste abgebaut werden. Sie erwerben Kompetenzen, die Sie in die Lage versetzen Nervosität und Angst zu überwinden und Prüfungen gelassener zu sehen. Erwerben Sie Prüfungskompetenz!

Birgit Meinaß-Thoben
Fr., 25.02.11, 17.00 - 21.00 Uhr
Sa., 26.02.11, 10.00 - 18.00 Uhr
So., 27.02.11, 10.00 - 14.00 Uhr
Domäne, Mühlenstr. 3, Scharnebeck, Raum 3
EUR 180,00, Anmeldeschluss: 15.02.11
S25104

Präsentation

Authentizität als Schlüssel zur wirkungsvollen Präsentation

Der Kurs richtet sich an SchülerInnen der 11. und 12. Klasse und an Auszubildende, die Interesse haben, ih-

ren Präsentationstil zu erfahren und zu verbessern. Präsentationen spielen, in der Schule oder im Studium eine immer stärker werdende Rolle. Es geht häufig darum arbeitswissenschaftliche Konzepte, bzw. Ergebnisse, überzeugend zu präsentieren. Dabei fällt auf, dass viele reden, doch überzeugen können nur wenige. Warum? Sprecher werden beurteilt, nicht nur nach dem was sie sagen, sondern auch wie sie es sagen. Dabei vermittelt ihre Körpersprache oft mehr über ihr Charisma und ihre Befähigung als das sorgsamst ausgefeilte Redemanuskript. Von der Körperhaltung bis zur Kleidung, von der Aussprache bis zum Atemholen, alles fließt -bewusst und unbewusst- in die Bewertung mit ein. Sprechen heißt nicht ablesen.

Marie-Claude Guignard
Mo., 31.01.11, 09.30 - 17.00 Uhr
Di., 01.02.11, 09.30 - 17.00 Uhr
16 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 26
EUR 60,80, Anmeldeschluss: 20.01.2011
S25102

Marie-Claude Guignard
Mo., 18.04.11, 09.30 - 17.00 Uhr
Di., 19.04.11, 09.30 - 17.00 Uhr
16 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 26
EUR 60,80, Anmeldeschluss: 07.04.2011
S25103

Kommunikation und Rhetorik

Kommunikation
die Kunst miteinander zu reden

Kommunikation ist alltäglich und verläuft scheinbar selbstverständlich, so dass sie nicht weiter problematisch erscheint. Erst bei Missverständnissen und Misserfolgen, die mit Kommunikation in Zusammenhang gebracht werden können, wird Kommunikation problematisiert.

Aspekte der Kommunikation werden erläutert und untersucht: unter welchen Bedingungen läuft Kommunikation ab? Was sind Kriterien für Kommunikationserfolge? Was macht eine konstruktive Gesprächsführung aus? Wie können verlässliche Modelle erstellt werden, aus denen sich Vorhersagen und Handlungsanweisungen ableiten lassen? Die Bereitschaft, persönliche Erfahrungen auszutauschen und neue gelernte Strategien auszuprobieren und umzusetzen, wird vorausgesetzt.

Marie-Claude Guignard
Sa., 19.02.11, 09.30 - 12.45 Uhr
Sa., 05.03.11, 09.30 - 12.45 Uhr
Sa., 19.03.11, 09.30 - 12.45 Uhr
Sa., 02.04.11, 09.30 - 12.45 Uhr
16 UStd.
Domäne, Mühlenstr. 3, Scharnebeck, Raum 1
EUR 96,00, erm.: EUR 86,40
Anmeldeschluss: 22.12.10
S25115

Sprechtraining

Sie werden nicht verstanden, weil Sie zu leise oder zu undeutlich sprechen? Sie bekommen manchmal vor Aufregung „kein vernünftiges Wort" über die Lippen? Hier lernen Sie, Ihre Stimme zur tragfähigen, belastbaren Sprechstimme zu entwickeln. Laut-, Atem- und Bewegungsübungen werden Ihnen dabei helfen, neue Atem- und Sprechmuster zu erlernen. Diese werden Sie dann in der Gruppe in verschiedenen Situationen erproben. Astrid Vits ist Nachrichtensprecherin beim Norddeutschen Rundfunk. **Bitte mitbringen:** Decke, warme Socken

Astrid Vits
Sa., 16.04.11, 10.00 - 17.00 Uhr
So., 17.04.11, 10.00 - 17.00 Uhr
16 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 56
EUR 96,00, erm.: EUR 86,40
Anmeldeschluss: 06.04.11
S25120

Gewaltfreie Kommunikation –
im Beruf, im Alltag und in der Familie

KKM Petra Meese
Kommunikation · Konfliktmanagement · Mediation

Infos unter
Telefon +49 (0)4131 706 30 86
Web www.kkm-petrameese.de
Mail info@kkm-petrameese.de

Gewaltfreie Kommunikation für Berufstätige
Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation

Der Teamkollegin sagen, was einen stört, dem Mitarbeiter die neuen Ziele für´s neue Jahr vermitteln, dem Chef erklären, was einen gerade bewegt und zwar so, dass die Motivation und der Spaß an der Arbeit erhalten bleibt.

Petra Meese
Di., 08.03.11, 19.30 - 21.00 Uhr
Di., 15.03.11, 19.30 - 21.00 Uhr
Di., 22.03.11, 19.30 - 21.00 Uhr
6 UStd.
Grundschule, Ostlandstr. 1, Reppenstedt
EUR 36,00, erm.: EUR 32,40
Anmeldeschluss: 26.02.11
S25117GE

Ich fühle, was Du nicht sagst!
Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation

Die Gewaltfreie Kommunikation ermöglicht echte und verbindende Begegnungen, zu sich selbst und zu anderen. Mit ihr konzentrieren wir uns darauf, was wir wahrnehmen, fühlen, brauchen und wünschen. So schaffen wir Verbindungen, mit denen wir uns wohl fühlen.

Petra Meese
So., 10.04.11, 10.00 - 17.00 Uhr
8 UStd.
Dorfgemeinschaftshaus Dachtmissen, Dorfstraße 11c, OT Dachtmissen
EUR 48,00, erm.: EUR 43,20
Anmeldeschluss: 31.03.11
S25118GE

Die Macht der Rhetorik

Rhetorik ist ein beliebtes Machtinstrument, das im Alltag, oft unbewusst, überall in der Kommunikation Verwendung findet. Doch wie wirkt die Macht der Rhetorik, woran ist sie zu erkennen, wie geht man mit ihr um? Probieren Sie sich in diesem Kurs aus und spielen Sie mit den vielfältigen rhetorischen Werkzeugen. Üben Sie, sicher und schlagfertig zu reagieren und ziehen Sie nicht mehr aus Unwissenheit über rhetorische Tricks den Kürzeren. **Inhalte:** Grundlagen Kommunikationstheorie, rhetorische Werkzeuge, Körpersprache, Macht und Status, Umgang mit schwierigen Situationen, vielfältige Praxisbeispiele und Übungen

Annegret Kühne
Sa., 19.02.11, 10.00 - 18.15 Uhr
10 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 26
EUR 60,00, erm.: EUR 54,00
Anmeldeschluss: 09.02.11
S25131

Annegret Kühne
Sa., 12.11.11, 10.00 - 18.15 Uhr
10 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 26
EUR 60,00, erm.: EUR 54,00
Anmeldeschluss: 02.11.11
T25131

Rhetorik: Reden vor Publikum
Frei, sicher und überzeugend!

Vorträge
- lernen Sie, Ihre Vorträge geschickt aufzubauen,
- sich effektiv vorzubereiten und
- selbst trockene Themen interessant vorzustellen

Projektpräsentationen?
- lernen Sie, andere von Ihrer Lösung zu überzeugen und
- Medien wirksam einzusetzen

Lampenfieber?
- lernen Sie, wie Sie Ihre Aufregung in den Griff bekommen,
- wie Sie gelassen bleiben und sich gezielt entspannen

Sie erfahren viel über Selbstpräsentation, über den Einsatz von Sprache und Körpersprache. Sie üben, Vorträge zu halten und Sie bekommen professionelles, konstruktives Feedback. Durch Ihre persönliche Videoaufzeichnung können Sie Ihre Rede und die Hinweise dazu je-

derzeit nachvollziehen. Sie lernen zu überzeugen! www.markus-holtermann.de

Markus Holtermann
Sa., 15.01.11 bis 16.01.11, 09.00 - 17.00 Uhr, 2 x
18 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 46
EUR 99,00, erm.: EUR 89,10
Materialkosten EUR 4,00
Anmeldeschluss: 05.01.11
R25603

Markus Holtermann
Sa., 27.08.11, 09.00 - 17.00 Uhr
So., 28.08.11, 09.00 - 17.00 Uhr
18 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 46
EUR 108,00, erm.: EUR 97,20
Materialkosten EUR 4,00
Anmeldeschluss: 17.08.11
T25110

Rhetorik intensiv: Frei sprechen vor Publikum

Mögen oder müssen Sie frei vor Publikum sprechen? Möchten Sie sich in solchen Situationen wohler fühlen und mehr bei Ihren Zuhörern erreichen? Dieses Intensivseminar bietet Ihnen die Gelegenheit, Ihr Vortragsverhalten zu überprüfen und weiter zu entwickeln. Dazu erhalten Sie in zahlreichen Übungen Rückmeldung von den Zuhörenden, wie Sie auf Ihr Publikum wirken sowie professionelles Trainer- und Videofeedback. Daneben befassen wir uns mit dem Hintergrundwissen und dem Handwerkszeug der Rhetorik.

- Schwerpunkte:
- Grundlagen des Überzeugens
- Argumentationen geschickt aufbauen
- Systematische Vorbereitung einer Rede
- Positiver Umgang mit Lampenfieber
- Sympathische und kompetente Selbstpräsentation
- Dialog mit dem Publikum
- Umgang mit Störungen
- Spontane Redebeiträge
- Praxisbezogene, kommunikationstheoretische Hintergründe
- Die Wirkung der Sprache

Dabei wird der Spaß nicht zu kurz kommen, denn erst durch Freude am Reden werden wir authentisch und überzeugend. www.markus-holtermann.de

Markus Holtermann
Di. - Do., 10.05.11 - 12.05.11, 09.00 - 17.00 Uhr, 3 x
27 UStd.
VHS, Am Sande 40, Lüneburg
EUR 189,00, erm.: EUR 170,10
Materialkosten EUR 4,00
Anmeldeschluss: 30.04.11
S25140

Rhetorik in der Rede: Überzeugend präsentieren

Im Beruf wie im Ehrenamt brauchen Sie nicht nur Fach- und Sachkompetenzen, sondern auch die Fähigkeit zur Präsentation: Verschiedensten Zielgruppen gegenüber gilt es, sich selbst oder die eigene Institution, Projekte, Prozesse oder Personen anschaulich und überzeugend vorzustellen. In diesem Seminar trainieren und reflektieren Sie:

Die Kunst des Sprechdenkens:
- Konzepte für freies Sprechen
- Redestrukturen für verschiedene Situationen (Anlass-, Informationsrede, Statement)
- Rhetorische Wirkung: Das Zusammenspiel von Sprache und Körpersprache
- Grundlagen wirkungsvoller Visualisierung (Einführung PowerPoint)
- Methoden: Kurzvorträge, Austausch, Übungen

Ina Freiwald
Sa., 19.03.11, 10.00 - 17.00 Uhr
So., 20.03.11, 10.00 - 17.00 Uhr
16 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 26
EUR 96,00, erm.: EUR 86,40
Anmeldeschluss: 09.03.11
S25112

Was macht mich sprachlos? Was blockiert mich?

Immer wieder kann es vorkommen, dass wir uns nicht so zeigen, wie wir wirklich sind. Wir schaffen es einfach nicht, den Mund auf zu machen, und es fällt uns schwer, anderen zu zeigen, was wirklich in uns steckt. Wir fühlen uns von Menschen manipuliert und ärgern uns, weil wir es nicht schaffen, sie daran zu hindern, unsere Grenzen zu überschreiten. In bestimmten Situationen und ganz bestimmten Personen gegenüber sind wir einfach nicht wir selbst. Lernen Sie die Gründe Ihrer Blockaden kennen, verstehen Sie Ihre Hilflosigkeit und trainieren Sie, im richtigen Moment passend und zufrieden stellend zu reagieren.

Ina Freiwald
Sa., 02.04.11, 10.00 - 17.00 Uhr
So., 03.04.11, 10.00 - 17.00 Uhr
16 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 56
EUR 96,00, erm.: EUR 86,40
Anmeldeschluss: 23.03.11
S25110

Schlagfertigkeit & Small Talk
Der passende Satz im richtigen Moment

Viele kennen diese unangenehme Situation: Sie fühlen sich angegriffen, wollen kontern - doch der Kopf ist leer. Erst zwei Tage später, die Eingebung: Hätte ich doch dieses oder jenes gesagt!. Auch die „Smalltalk-Falle" lauert überall: am Kaffeeautomat im Büro, an der Käsetheke im Supermarkt, bei Familienfesten. Man will sich unterhalten, ohne gleich zu viel von sich preisgeben zu müssen. Man will Tiefe, aber keine zu starken Verbindlichkeiten. Humor ohne Fettnäpfchen-Gefahr. In diesem Kurs lernen Sie: Techniken zur Abwehr von Verbal-Attacken; auf unangemessene Kritik angemessen zu reagieren; Nein-Sagen, Grenzen setzen; innere Blockaden zu überwinden; entspannte Gesprächs-Einstiege und geeignete Themen; Erkennen und Überwinden individueller Schwächen; gepflegten Smalltalk ohne Längen und angemessenes Beenden.

Ina Freiwald
Sa., 09.04.11 bis 10.04.11, 10.00 - 17.00 Uhr, 2 x
16 UStd.
VHS Kalandstr. 31 - Raum 01
EUR 96,00, erm.: EUR 86,40
Anmeldeschluss: 30.03.11
S25111

Schlagfertigkeit, Gekonnt kontern - statt schockiert schweigen!

„Hätt´ ich doch nur gesagt..." war gestern! Lassen Sie sich durch flapsige Sprüche und unfaire Angriffe nicht verunsichern. Antworten Sie tiefsinnig, hintersinnig, unsinnig, resolut, humorvoll, trocken, toternst, missverstehend, umdeutend, überraschend, abgegriffen, ... egal! Aber antworten Sie!!! Behalten oder gewinnen Sie die Initiative, sagen SIE, wie und wohin das Gespräch verläuft. Verschaffen Sie sich Respekt!

Sie lernen:
- sich von inneren Blockaden zu lösen
- sich aus der Opferrolle zu befreien
- schnell die richtigen Worte zu finden
- Angriffe angemessen zu parieren
- sich gegen dumme Sprüche zu wehren
- souverän zu bleiben und selbst die Gesprächsführung zu übernehmen.

Für passende Antworten gibt´s Rezepte. Probieren Sie´s aus! www.markus-holtermann.de

Markus Holtermann
Sa., 25.06.11 bis 26.06.11, 09.00 - 17.00 Uhr, 2 x
18 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 56
EUR 108,00, erm.: EUR 97,20
Materialkosten EUR 4,00
Anmeldeschluss: 15.06.11
S25141

Markus Holtermann
Sa., 05.11.11, 09.00 - 17.00 Uhr
So., 06.11.11, 09.00 - 17.00 Uhr
18 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 56
EUR 108,00, erm.: EUR 97,20
Materialkosten EUR 4,00
Anmeldeschluss: 26.10.11
T25111

In Diskussionen bestehen

In Diskussionen prallen nicht nur verschiedene Meinungen aufeinander, sondern häufig auch unterschiedliche Gesprächsstile und Streitkulturen. Gut, wenn Sie für Konfrontationen gewappnet und für Einigungen offen sind.

Die destruktiven Techniken ...
sollten wir erkennen und abwehren können, um uns nicht das Wort im Munde umdrehen zu lassen, um nicht auf Tricks rein zu fallen, um uns nicht unterbuttern zu lassen und am Ende nicht dumm da zu stehen.

Die konstruktiven Techniken ...
sollten wir beherrschen, um einerseits sachlich sinnvolle Ergebnisse erzielen zu können und andererseits nicht auf Kosten der Beziehung zu diskutieren. Um uns zu behaupten, ohne andere klein zu machen.

Von Küchentisch bis Podium:

Wir alle werden noch viel diskutieren. Ein guter Grund, es jetzt anzupacken! www.markus-holtermann.de

Markus Holtermann
So., 11.09.11, 09.00 - 17.00 Uhr, 9 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 56
EUR 54,00, erm.: EUR 48,60
Materialkosten EUR 4,00
Anmeldeschluss: 01.09.11
T25112

Spontane Redebeiträge
Allzeit bereit - statt eiskalt erwischt!

Spontan eine gut strukturierte Stellungnahme abgeben, das Publikum überzeugen und dabei sympathisch und sicher wirken?Das ist keine ererbte Gabe. Das können Sie lernen. Denn: Wenn jemand etwas aus dem Ärmel schüttelt, wird er es wohl vorher hinein getan haben. Damit Sie bei Sitzungen, Versammlungen, in Gremien oder in der Öffentlichkeit auch ohne Vorbereitungszeit einen Redebeitrag leisten können, behandeln wir folgende.

Inhalte:
- situationsgerechter Argumentationsaufbau
- wirkungsvolles Auftreten und Verhalten
- zuhörerorientierte Auswahl der Argumente
- üben, üben, üben... mit und ohne Video
- Teilnehmer- und Trainerfeedback für den Vortragenden

Markus Holtermann
Sa., 03.12.11 bis 04.12.11, 09.00 - 17.00 Uhr, 2 x
18 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 46
EUR 88,00, erm.: EUR 79,00
Materialkosten EUR 4,00
Anmeldeschluss: 23.11.11
T25113

Fortbildungen

In diesem Bereich finden Sie Angebote mit denen Sie Ihre berufliche und auch persönliche Vorbildung vertiefen und erweitern können. Dies findet in Form von organisiertem Lernen statt

Führungskompetenzen und Managementtechniken

Pferdestärke - Führungsstärke
Für mehr Klarheit - Entschlossenheit - Gelassenheit

Ihre Körperhaltung, die Art wie Sie sich bewegen und handeln verraten viel über Ihr Denken, die mentalen Einstellungen und Gefühle. Pferde spiegeln intuitiv Aspekte der Persönlichkeit und des Verhaltens, so in Bezug auf Klarheit, Entschlossenheit und Gelassenheit. Durch das Pferd als Trainer und Medium lernen Sie Ihre Haltungen und Absichten deutlich sichtbar zu machen. Sie erhalten sehr klare und ehrliche Signale über Ihre wichtigen Ressourcen und (Führungs-) Kompetenzen. Hinweis: Die Pferde werden nicht geritten, alle Übungen finden am Boden statt. Kein Reitkurs!

Inhalte:
- Persönlichen Führungsstärken aktivieren
- Persönliche Fähigkeiten entdecken und stärken
- Nutzen der Signale der Pferde zur Selbstreflexion
- Erkennen der eigenen inneren Haltung und des äußeren Ausdrucks
- Nutzen der persönlichen Energiequellen in Bezug auf Klarheit und Entschlossenheit
- Praktische Entspannungsmethode - Erreichen von Gelassenheit
- Klarer Transfer der Seminarinhalte in Ihren persönlichen und beruflichen Alltag

Kleingruppe: Max. 6 TN. Bitte unbedingt wetterfeste Kleidung und feste Schuhe mitbringen (Outdoortraining). In Kooperation mit ZENTAURUS - Persönlichkeits- und Führungskräftetraining mit Pferden.

Bettina Städter
Sa., 12.03.11, 10.00 - 18.00 Uhr
ZENTAURUS/Hof Meyer
21271 Asendorf, Hinterm Holze 20 (Nähe Jesteburg)
EUR 150,00, Anmeldeschluss: 02.03.11
S25650

Bettina Städter
Sa., 09.04.11, 10.00 - 18.00 Uhr
ZENTAURUS/Hof Meyer
21271 Asendorf, Hinterm Holze 20 (Nähe Jesteburg)
EUR 150,00, Anmeldeschluss: 30.03.11
S25651

Bettina Städter
Fr., 17.06.11, 10.00 - 18.00 Uhr
ZENTAURUS/Hof Meyer
21271 Asendorf, Hinterm Holze 20 (Nähe Jesteburg)
EUR 150,00, Anmeldeschluss: 07.06.11
S25652

Bettina Städter
Sa., 20.08.11, 10.00 - 18.00 Uhr
ZENTAURUS/Hof Meyer
21271 Asendorf, Hinterm Holze 20 (Nähe Jesteburg)
EUR 150,00, Anmeldeschluss: 10.08.11
S25653

Konstruktive Gesprächsführung
verhandeln, diskutieren, argumentieren

Denn Sie wissen, was Sie tun... um Ihre Interessen überzeugend und erfolgreich zu vertreten. Lernen Sie, Gespräche konstruktiv zu führen und zu gestalten, argumentieren Sie gekonnt und vertreten Sie Ihr Anliegen glaubhaft und authentisch. Erkennen Sie unfaire Gesprächstechniken und lernen Sie ihnen zu begegnen und Ihr Ziel positiv im Auge zu behalten. Zeichnen Sie sich durch eine gute Kommunikations-Kultur sowie eine authentische, persönliche Präsenz aus.

Annegret Kühne
Sa., 05.03.11, 10.00 - 18.15 Uhr
10 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 26
EUR 60,00, erm.: EUR 54,00
Anmeldeschluss: 23.02.11
S25130

Annegret Kühne
Sa., 08.10.11, 10.00 - 18.15 Uhr
10 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 26
EUR 60,00, erm.: EUR 54,00
Anmeldeschluss: 28.09.11
T25130

Gesprächsführung und Moderation

Sie möchten wissen, was Sie tun - und haben Spaß daran, etwas zu bewirken und konstruktiv im Team oder in Gruppen zu kommunizieren. Sie möchten Gespräche erfolgreich, effizient und fruchtbar mit dem Erfolg guter Ergebnisse und zufriedener Gesprächspartner führen? Dazu gehören das Wissen um kommunikative Prozesse, klare Zielsetzungs- und Lösungsstrategien sowie ein vielseitiges rhetorisches Handwerkszeug als Schlüsselkompetenzen für eine erfolgreiche Kommunikation.

Kursinhalte:
Gesprächsführung, Zielfindung/Zielsetzung, Verhandlung, Argumentation, Moderation, konstruktive Konfliktbewältigung, Umgang mit schwierigen Gesprächssituationen. Die Inhalte werden durch vielfältige praktische Übungen ergänzt und durch Video-Feedback unterstützt.

Annegret Kühne
Mi., 02.11.11, 15.00 - 18.15 Uhr
Do., 03.11.11, 08.30 - 16.45 Uhr
Fr., 04.11.11, 08.30 - 16.45 Uhr
24 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 26
EUR 168,00, erm.: EUR 151,20
Anmeldeschluss: 23.10.11
T2513

Gruppen leiten und moderieren

Ob Berufsalltag oder Ehrenamt, wechselnde Arbeitsgruppen, neue Kollegen und kurzfristige Projekt-Teams sind an der Tagesordnung. Vor diesem Hintergrund ist eine gute und effiziente Gruppenleitung und Moderation von Arbeitstreffen und Besprechungen für erfolgreiche Arbeitsergebnisse unerlässlich.

Erfahren Sie, welche Prozesse in einer Gruppe ablaufen, wie eine Team-Besprechung gut vorbereitet und moderiert wird und welche unterstützenden Moderationstechniken es gibt. Den roten Faden behalten, Teilnehmer motivieren und Beiträge und Ergebnisse sinnvoll sammeln und dokumentieren - das kann Spaß machen.

Annegret Kühne
Fr., 08.04.11, 08.30 - 16.45 Uhr, 10 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 26
EUR 75,00, erm.: EUR 67,50
Anmeldeschluss: 29.03.11
S25132

Sicher vortragen und präsentieren

Präsentieren und vortragen kann Spaß machen und heißt immer auch Nervenkitzel. Die überzeugende und authentische Präsentation der eigenen Person und Ideen ist eine wichtige Schlüsselkompetenz für das erfolgreiche Erreichen von gesetzten Zielen. Begeisterter Vortrag, freies, sicheres Auftreten und der bewusste Umgang mit Körpersprache eröffnen vielfältige, rhetorische Möglichkeiten.

Inhalte:
Grundlagen der Kommunikationstheorie, rhetorische Werkzeuge, Sprache/Stimme, Körpersprache, Atmung,

Umgang mit Lampenfieber, Präsentations- und Redestruktur, Präsentationsformen, sowie vielfältige praktische Übungen und Video-Feedback.

Annegret Kühne
Mi., 09.03.11, 15.00 - 18.15 Uhr
Do., 10.03.11, 08.30 - 16.45 Uhr
Fr., 11.03.11, 08.30 - 16.45 Uhr
24 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 26
EUR 180,00, erm.: EUR 162,00
Anmeldeschluss: 27.02.11
S25133

Sicher vortragen und präsentieren

Die überzeugende und authentische Präsentation der eigenen Person und Ideen ist eine wichtige Schlüsselkompetenz für das erfolgreiche Erreichen von Zielen. Begeisterter Vortrag, freies, sicheres Auftreten und der bewusste Umgang mit Körpersprache eröffnen vielfältige, rhetorische Möglichkeiten. Vielfältige praktische Übungen ergänzen die Inhalte um das Thema Vortrag und Präsentation.

Annegret Kühne
Sa., 17.09.11, 10.00 - 18.15 Uhr
10 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 26
EUR 60,00, erm.: EUR 54,00
Anmeldeschluss: 07.09.11
T25133

Umgang mit Konflikten

Konfliktgespräche erfolgreich führen

Konflikte gehören zum beruflichen und privaten Alltag, ihre Klärung erfordert Fingerspitzengefühl, Mut und Kommunikationsformen, die sich durch Wertschätzung und Motivation auszeichnen. Schwelende Konflikte kosten Kraft und Energie, die an wichtigen Stellen verloren geht. Erfahren Sie, wie Konflikte entstehen und wirken, lernen Sie mutig und lösungsorientiert mit Konflikten umzugehen, um wichtige, persönliche Ressourcen zu erhalten und ein unbelastetes Miteinander zu schaffen.

Annegret Kühne
Fr., 07.10.11, 08.30 - 16.45 Uhr, 10 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 26
EUR 75,00, erm.: EUR 67,50
Anmeldeschluss: 27.09.11
T25134

Weiterbildung Gestaltpsychologie und Konstruktivismus

Gestalt meint die Tendenz des Organismus immer etwas als Ganzes zu erfahren, erfassen und zu erinnern. Die Gestaltpsychologie ist eine Lern- und Wahrnehmungspsychologie mit der intrapsychische, interpersonelle und organisatorische Phänomene erfasst und beschrieben werden können. Konstruktivismus geht davon aus, dass der Mensch nicht unabhängig von seiner Umwelt ist und als Teil der Umwelt an ihrer Erschaffung mit wirkt, die wiederum auf ihn zurückwirkt. Die Wirklichkeit lässt sich nicht objektiv erfassen, sie wird nur im Inneren abgebildet. Somit ist die Realität eine Konstruktion. Beide Theorien werden Grundlage für die Weiterbildung sein und in ihren Differenzierungen vermittelt, um Interessierten im Beratungs- und Führungszusammenhang fundierte Kenntnisse in Theorie und Anwendung zu vermitteln. Diese Weiterbildung ist für Querdenker gedacht, die ihre Reflexionsfähigkeit weiter schulen wollen. Es ist eine Kombination aus Theorie, Supervision und Selbsterfahrung.

Zugangsvorraussetzungen:
- fundierte Kenntnisse über tiefenpsychologische Theorien, wie z.B. Psychoanalyse, Analytische Psychologie, Transaktionsanalyse.
- fundierte Kenntnisse über sozialpsycholgische Theorien, wie z.B. angewandte Gruppendynamik, Organisationsentwicklung.
- beruflicher Hintergrund, Ausbildung als Coach, Supervisor oder Psychotherapeut oder ähnliche Berufe
- persönlichesVorgespräch

Hans-Werner Hemp
Fr. 04.03.11 und Sa. 05.03.11, 10.00 - 19.00 Uhr
Fr. 03.06.11 und Sa. 04.06.11, 10.00 - 19.00 Uhr
Fr. 23.09.11 und Sa. 24.09.11, 10.00 - 19.00 Uhr
Fr. 02.12.11 und Sa. 03.12.11, 10.00 - 19.00 Uhr
80 UStd.
VHS, Am Sande 40, Lüneburg
EUR 1040,00 Anmeldeschluss: 22.02.11
S25830

Führungskonzepte und Organisationslehre

Was ist eine gute Führung? Was kennzeichnet eine gute Führungskraft. Dr. Dietmar Nowottka stellt Ihnen sein „Kompass" - Modell vor. - „Von den Führungsstilen zur Führungskompetenz". Dies geschieht durch inhaltliche Vermittlung und der konkreten Arbeit an den eigenen Führungsressourcen im Seminar.

Hans-Werner Hemp
Do., 07.04.11, 16.00 - 20.00 Uhr
Fr., 08.04.11, 09.00 - 20.00 Uhr
Sa., 09.04.11, 09.00 - 13.00 Uhr
20 UStd.
VHS, Am Sande 40, Lüneburg
EUR 375,00, Anmeldeschluss: 28.03.11
S25802

Personalentwicklungs-Gespräche

Aufbau / Ablauf / Evaluation

Personalentwicklungs-Gespräche haben zum Ziel, die Arbeitszufriedenheit, die Zusammenarbeit und das Ergebnis der Arbeit zu besprechen und weiter zu entwickeln. Sie tragen dazu bei, die Fähigkeiten von Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern zu erkennen und zu erhalten. Dabei wird in Abstimmung mit den Anforderungen und dem Bedarf der Organisation/der jeweiligen Einheit (Team, Abteilung) die Mitarbeiterin/der Mitarbeiter gefördert.

Hans-Werner Hemp
Fr., 24.06.11, 16.00 - 20.00 Uhr
Sa., 25.06.11, 09.00 - 17.30 Uhr
14 UStd.
VHS, Am Sande 40, Lüneburg
EUR 250,00, Anmeldeschluss: 14.06.11
S25803

Prozesssteuerung in Gruppen

Gruppendynamik

Die Dynamik in Gruppen und Teams ist Gegenstand des Seminares. Es wird sowohl konzeptuell als auch experimentell vermittelt. Der Focus wird auch auf dem Leitungsverhalten in Bezug auf Teams liegen.

Hans-Werner Hemp
Do., 15.12.11, 16.00 - 20.00 Uhr
Fr., 16.12.11, 09.00 - 20.00 Uhr
Do., 22.12.11, 09.00 - 13.00 Uhr
20 UStd.
VHS, Am Sande 40, Lüneburg
EUR 375,00, Anmeldeschluss: 05.12.11
S25804

NLP

NLP
Das Neuro-Linguistische-Programmieren

Einführungswochenende

Wir nehmen Informationen mit unseren 5 Sinnen wahr und speichern sie. Dies bestimmt unser Verhalten. Der Zusammenhang zwischen körperlichen Zuständen, dem Denken und unserer Sprache wird im NLP gezielt genutzt, um subjektive Denkprogramme positiv zu beeinflussen. Unerwünschte Zustände werden durch das Aktivieren eigener Ressourcen verändert. Inhalt ist das Erlernen von NLP Grundtechniken, die es ermöglichen, in schwierigen Situationen gelassen zu bleiben, mit Konflikten konstruktiv umzugehen, Ziele klar und wirkungsvoll zu formulieren, unerwünschte Verhaltensweisen durch eigene Fähigkeiten zu verändern und mit anderen Menschen erfolgreich zu kommunizieren. Sie erhalten Einblick in die Arbeitsweise des NLP und lernen einige Grundlagen kennen, z. B. sinnesspezifische Wahrnehmung, Ankern, Reframing, Assoziation und Dissoziation sowie wirkungsvolle Zielformulierungen.

Ute Steinsberger
Fr., 25.03.11, 16.00 - 21.00 Uhr
Sa., 26.03.11, 09.00 - 18.00 Uhr
18 UStd.
Domäne, Mühlenstr. 3, Scharnebeck, Raum 3
EUR 126,00, erm.: EUR 113,40
Anmeldeschluss: 15.03.11
S25220

Ute Steinsberger
Fr., 23.09.11 bis 24.09.11, 16.00 - 21.00 Uhr, 2 x
18 UStd.
Domäne, Mühlenstr. 3, Scharnebeck, Raum 3
EUR 126,00, erm.: EUR 113,40
Anmeldeschluss: 13.09.11
T25220

B Erfolgreich kommunizieren durch NLP

als Bildungsurlaub anerkannt

Sei es im Konflikt- und Zeitmanagement, der Gesprächs- und Verhandlungsführung, dem Team- und Einzelcoaching oder der Beratung von Mitarbeitern und Klienten - NLP bietet viele hilfreiche und interessante Methoden, die Kommunikation erfolgreich zu gestalten.

Folgende Grundlagen werden vermittelt:
- guten Gesprächskontakt aufbauen,
- systematisch Probleme angehen und durch effektive Zielformulierung und Entscheidungsfindung die

eigene Kreativität erkennen und nutzen,
- sich selbst motivieren,
- in schwierigen Situationen einen kühlen Kopf behalten,
- Konflikte befriedigend lösen,
- eine Fragetechnik anwenden, die es Ihnen erlaubt, die Grenzen im eigenen und im Weltmodell von anderen zu erkennen und zu erweitern,
- eigene unerwünschte emotionale Reaktionen durch erwünschte ersetzen.

Es besteht die Möglichkeit ein Zertifikat (Diploma) der Internatioal NLP Trainers Association zu erhalten. Voraussetzung ist ein Testing (schriftl. und mündl.) Zusätzliche Kosten: EUR 50,00

Infoveranstaltung: Dienstag, 25. Januar 2011 und Dienstag, 22. Februar 2011, 19.00 Uhr, VHS REGION Lüneburg, Haagestr. 4, Raum ist ausgeschildert.

Ute Steinsberger
Mo. - Fr., 07.03.11 - 11.03.11, 08.30 - 16.30 Uhr, 5 x 40 UStd.
Domäne, Mühlenstr. 3, Scharnebeck, Raum 3
EUR 260,00, erm.: EUR 234,00
Anmeldeschluss: 25.02.11
S25212

Ute Steinsberger
Mo. - Fr., 14.11.11 - 18.11.11, 08.30 - 16.30 Uhr, 5 x 40 UStd.
Domäne, Mühlenstr. 3, Scharnebeck, Raum 3
EUR 260,00, erm.: EUR 234,00
Anmeldeschluss: 04.11.11
T25212

B Erfolgreich und kreativ im Selbstmanagement und im Team
als Bildungsurlaub anerkannt

Sie untersuchen, wie Sie subjektiv Zeit wahrnehmen, wie dies Sie beeinflusst und ihre Motivation und Leistungsfähigkeit bestimmt. Darüber hinaus analysieren Sie Ihre Stressoren - wie diese entstehen und wie Sie sich in Ihrem Verhalten auswirken.

Inhalte:
- Das Phänomen Zeit, objektives und subjektives Zeiterleben,
- die eigene Zeitstruktur erkennen und beeinflussen,
- mehr Zeit für wichtige Dinge bekommen,
- attraktive und motivierende Ziele setzen,
- ohne Stress Ihre Vorhaben und Ziele umsetzen,
- verschiedene Strategien der Stressbewältigung.

Infoveranstaltung: Dienstag, 25. Januar 2011 und Dienstag, 22. Februar 2011, 19.00 Uhr, VHS REGION Lüneburg, Haagestr. 4, Raum ist ausgeschildert.

Ute Steinsberger
Mo. - Fr., 21.02.11 - 25.02.11, 08.30 - 16.30 Uhr, 5 x 40 UStd.
Domäne, Mühlenstr. 3, Scharnebeck, Raum 3
EUR 260,00, erm.: EUR 234,00
Anmeldeschluss: 11.02.11
S25213

Selbst-und Konfliktmanagement

An diesen beiden Tagen erhalten Sie einen Einblick in die Anwendung von NLP-Methoden, welche Sie effektiv und gezielt im Selbst- und Konfliktmanagement nutzen können.

Dazu gehören die
- wirkungsvolle Zielformulierung
- in schwierigen Situationen den eigenen inneren Zustand mental zu managen
- andere Menschen in ihrem Verhalten zu verstehen, zu würdigen und dabei die eigenen Interessen im Blick zu behalten

Ute Steinsberger
Mo., 11.04.11, 09.00 - 16.30 Uhr
Di., 12.04.11, 09.00 - 16.30 Uhr
16 UStd.
Domäne, Mühlenstr. 3, Scharnebeck, Raum 3
EUR 120,00, erm.: EUR 108,00
Anmeldeschluss: 01.04.11
S25221

Ausbildungen und Lehrgänge

Hier finden Sie Angebote die darauf ausgerichtet sind Ihnen berufsbegleitend umfassendes Wissen, Fähigkeiten und Können zu vermitteln, das Sie sowohl zur Qualifizierung in Ihrem bisherigen Tätigkeitsfeld anwenden können als auch für die Ausübung einer neuen beruflichen Tätigkeit. Die Ausbildungen werden zertifiziert.

Train the Trainer Ausbildung
Sie sind
- selbständiger oder angestellter Trainer/in oder planen eine solche Karriere ?
- Führungskraft/in oder Spezialist/in im Unternehmen und übernehmen als Teilfunktion Trainings ?
- als Mitarbeiter der Personalabteilung für Personalentwicklung zuständig ?

Neben ihrem Fachwissen wollen Sie ihre persönlichen und persönlichen Kompetenzen weiterentwickeln ? Wir bieten Ihnen mit der Train the Trainer Ausbildung das nötige Rüstzeug, um erfolgreich und zielorientiert Gruppen führen und trainieren zu können. Inhalte (ein Auszug):

Methodische Kompetenz
- Zielgruppenanalyse und Zielbestimmung incl. eigene Konzeptentwicklung
- Moderations-und Präsentationstechniken
- Einsatz von Trainingsmethoden (z.B. erlebnisorientierte Übungen)

Persönliche Kompetenz
- Verbale und nonverbale Kommunikation und Rhetorik
- Führung von Seminargruppen incl. Umgang mit Konflikten
- Persönlichkeitsmodelle

Vertriebliche Kompetenz
- Selbstvermarktung
- Betriebliche Weiterbildung als Teil der Personal- und Unternehmensentwicklung

Diese Ausbildung beinhaltet einen Tag Coaching in einer der von Ihnen bestimmten Praxisphase.

Trainer:
Sven-Olaf Nickel, Jutta Olden
Beginn: 18. März 2011
Dauer: 20 Tage (Freitag, Samstag) incl. Curriculum, **Prüfung und Coaching Zeitraum:** 6 Monate incl. Praxisphasen

Infoveranstaltungen:
Di., 18.01.2011 und Do.,, 17.02.2011, 19:00 Uhr, VHS REGION Lüneburg, Haagestr. 4, Raum ist ausgeschildert

Information und Beratung:
Claudia Kutzick, Tel.: 0 41 31/15 66 104

Coaching-Ausbildung
Qualifizierung zur internen und externen Beratung von Einzelnen und Teams

Die Vermittlung von Beratungskompetenz, das Aneignen von Führungswissen, die Fähigkeit zur ressourcenorientierten Beziehungsgestaltung sind die wesentlichen Grundlagen unserer Weiterbildungen. siehe Seite 28/29

Hans-Werner Hemp
Beginn: voraussichtlich: November 2011

NLP Practitioner - Ausbildung
Diese Ausbildung vermittelt das grundlegende Handwerkszeug für erfolgreiche Kommunikation und für die effektive Nutzung der eigenen Ressourcen und Potentiale. Aufgrund der vielfältigen Erfahrungen mit NLP und den unterschiedlichen beruflichen Kontexten unserer Trainer/innen werden spezielle berufliche Anwendungen von NLP-Techniken optimal einbezogen. Diese beziehen sich auf das breite Spektrum von Coaching, Beratung und Therapie; Verkauf und Marketing; Führungsaufgaben; Pädagogik und Lernen; Gesundheit . Das **Ausbildungsdesign** umfasst eine Einführung in das jeweilige Thema, die Demonstration der Techniken, das Üben in betreuten Kleingruppen sowie die Vertiefung und Reflektion in Feedbackrunden und durch individuelles Coaching.

Infoveranstaltung: Dienstag, 25. Januar 2011 und Dienstag, 22. Februar 2011, 19.00 Uhr, VHS REGION Lüneburg, Haagestr. 4, Raum ist ausgeschildert.

Ute Steinsberger
Beginn: Fr., 01.04.11, 16.00 - 21.00 Uhr
Domäne, Mühlenstr. 3, Scharnebeck, Raum 3
EUR 1600,00, Anmeldeschluss: 22.03.11
S25202

NLP Coach Parctitioner - Ausbildung
Ziel ist es, die verschiedenen NLP-Formate situationsgerecht zu verknüpfen und darüber hinaus andere unterstützende Methoden mit einzubeziehen (Aufstellungen, kinesiologische Übungen).

Ausbildungsinhalte
- Die Rolle des Coach
- Der Coaching-Rahmen (Vereinbarungen, Vertragsgestaltung, Auftragsklärung)

- Abgrenzung zu Supervision, Therapie, Training und Beratung
- Ziel- und lösungsorientiertes Vorgehen / Lösungsorientierte Fragen
- Einzel- und Teamcoaching
- Systemisches Coaching
- Coachingphasen planen
- Bestimmung geeigneter Interventionen
- Erstellen eines eigenen Coachingprofils
- Transfer in den eigenen Coachingalltag

Infoveranstaltung: Dienstag, 25. Januar 2011 und Dienstag, 22. Februar 2011, 19.00 Uhr, VHS REGION Lüneburg, Haagestr. 4, Raum ist ausgeschildert.

Ute Steinsberger
Fr., 27.05.11, 16.00 - 21.00 Uhr
Sa., 28.05.11, 09.30 - 17.00 Uhr
So., 29.05.11, 09.30 - 14.00 Uhr
Fr., 24.06.11, 16.00 - 21.00 Uhr
Sa., 25.06.11, 09.30 - 17.00 Uhr
So., 26.06.11, 09.30 - 14.00 Uhr
Domäne, Mühlenstr. 3, Scharnebeck, Raum 3
EUR 600,00, Anmeldeschluss: 17.05.11
S25203

NLP Master Practitioner-Ausbildung

Inhaltlich baut der NLP Master Kurs auf den Kenntnissen der NLP Practitioner Ausbildung auf. Die Ausbildung wird nach den Richtlinien der International NLP Trainers Association (INLPTA) und der DVNLP durchgeführt. Nach erfolgreicher Teilnahme wird ein Zertifikat der INLPTA ausgestellt.

Ziel der NLP Master Ausbildung ist:
- die Integration der NLP Grundtechniken auf einem hohen Niveau;
- die Vermittlung neuer komplexer NLP Techniken;
- die selbstständige individuelle Anwendungskompetenz, die durch eine schriftliche Master Arbeit dokumentiert wird

Infoveranstaltung: Dienstag, 25. Januar 2011 und Dienstag, 22. Februar 2011, 19.00 Uhr, VHS REGION Lüneburg, Haagestr. 4, Raum ist ausgeschildert.

Ute Steinsberger
Beginn: Fr., 11.03.11, 17.00 - 21.00 Uhr
Domäne, Mühlenstr. 3, Scharnebeck, Raum 3
EUR 1600,00, Anmeldeschluss: 01.03.11
S25205

Cafe Pausenbrot
Öffnungszeiten:
Mo. bis Do.: 8 – 18 Uhr • Fr. 8 bis 15 Uhr
und nach Vereinbarung
Tel.: 04131– 15 66 130
pausenbrot@vhs.lueneburg.de

Lerncoach - Ausbildung

In der Lerncoach Ausbildung lernen Sie, wie Sie Kindern, Jugendlichen, Studenten, und anderen lernenden Menschen in wenigen Sitzungen zu mehr Lernerfolgen verhelfen können. Sie bekommen konkrete Maßnahmen und Techniken vermittelt, um verschiedene Lernprobleme aufzulösen. In der Lerncoach-Ausbildung lernen Sie Methoden und Techniken kennen, die auf NLP, Suggestopädie, dem ganzheitlichen Gedächtnistraining und den Erkenntnissen aus der Neurobiologie basieren. Sie haben die Möglichkeit als Lernberater/ Lerncoach in freiberuflicher Praxis, in der Schule, in pädagogischen Institutionen und für Firmen erfolgreich tätig zu werden.

Auswahl an Ausbildungsinhalten:
Grundlagen zum Lernen (Gehirn, Lernmodelle, Diagnose, Lerntypen, Coachingstruktur) - Gehirngerechte Lernstrategien (Kinostrategie für das visuelle Lernen, Mnemotechniken, Lernspiele...) - Lernblockaden lösen und Ressourcen aufbauen

Zertifizierung
zum -ich lern einfach- Lerncoach und zum Lerncoach, INLPTA oder Lerncoach, NLPAED (bei NLP-Vorkenntnissen)
Teilnahmevoraussetzung:
NLP Basiswissen. Andere nach Absprache möglich.

Infoveranstaltung: Dienstag, 25. Januar 2011 und Dienstag, 22. Februar 2011, 19.00 Uhr, VHS REGION Lüneburg, Haagestr. 4, Raum ist ausgeschildert.

Iris Komarek (www.ich-lern-einfach.de)
Beginn: Fr., 06.05.11
Domäne, Mühlenstr. 3, Scharnebeck, Raum 3
EUR 1500,00, Anmeldeschluss: 26.04.11
S25210

Lerntrainer - Ausbildung

Diese Ausbildung baut auf der Lerncoach-Ausbildung auf und legt den Fokus auf die Arbeit mit Gruppen. Einerseits wird das notwendige Trainer-Know-How vermittelt, andererseits besondere Lernchancen und -formen in der Gruppe kennen gelernt.

Ein Lerntrainer arbeitet mit Gruppen, z.B. in Schulklassen, Studentengruppen, an der VHS, in offenen Lernkursen oder in Firmenteams. Ein Lerntrainer vermittelt in Seminaren, Workshops und Kursen, wie man leichter, einfacher und erfolgreicher lernen kann.

Ausbildungsinhalte:
Trainings-Know-How:
Lerntrainingsdesign, Trainerleitfaden, Umgang mit Gruppen je nach Zielgruppe (z.B. Firmen, Kinder), Besonderheiten im Vergleich zum Lerncoaching.

Lernen in der Gruppe:
Mit anderen zusammen lernen hat viele Vorteile, eröffnet neue Möglichkeiten und Chancen.

Zertifizierung
Die Teilnehmer bekommen das Zertifikat zum -Ich lern einfach-Lerntrainer, das sie auch berechtigt, die -Ich lern einfach-Kurse durchzuführen.

Voraussetzung
Lerncoach-Ausbildung

Infoveranstaltung: Dienstag, 25. Januar 2011 und Dienstag, 22. Februar 2011, 19.00 Uhr, VHS REGION Lüneburg, Haagestr. 4, Raum ist ausgeschildert.

Iris Komarek (www.ich-lern-einfach.de)
Beginn: 04.03.11
Domäne, Mühlenstr. 3, Scharnebeck, Raum 3
EUR 600,00, Anmeldeschluss: 22.02.11
S25211

Lerntechniken

Accelerated Learning - beschleunigtes Lernen

Accelerated Learning - beschleunigtes Lernen hat das Ziel, mehr Inhalte in kürzerer Zeit zu vermitteln, bzw. aufzunehmen.

Die wesentlichen Elemente:

1. Verankerung des Stoffs durch Übungen und Wiederholungen
2. Lernen kann und soll Spaß machen - positive Lernumgebung, Spiele, Musik, Gruppenaufgaben
3. Inhalte gehirngerecht durch Visualisierungen aufarbeiten
4. Wechsel zwischen aktiven und passiven Lernaktivitäten
5. Schaffung einer positiven Lerngemeinschaft und Gruppenatmosphäre.
6. Nutzung peripherer Informationen (Wanddekorationen, Poster, Piktogramme usw.)

Im Training des „beschleunigten, aktivierenden Lernen" erfahren Sie, wie Teilnehmende aufgrund der Umsetzung von Ergebnissen der aktuellen Lernpsychologie und der modernen Gehirnforschung zu Beteiligten werden.

Ina Freiwald
Sa., 26.03.11, 10.00 - 17.00 Uhr
So., 27.03.11, 10.00 - 17.00 Uhr
16 UStd.
VHS Kalandstr. 31 - Raum 01
EUR 96,00, erm.: EUR 86,40
Anmeldeschluss: 16.03.11
S25101

IWiN – Individuelle Weiterbildung in Niedersachsen

Durch eine Förderung des Programms IWiN können Sie einen finanziellen Zuschuss zu den Seminar-/ Lehrgangskosten für Ihre Weiterbildung und/oder die Weiterbildung Ihrer MitarbeiterInnen erhalten. Die Zuschüsse werden aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds und des Landes Niedersachsen gezahlt.

Information und Beratung:
Kirsten Meißner, Tel.: 0 41 31/15 66 105

Anmeldung unter 0 41 31 - 15 66 -0
oder www.vhs.lueneburg.de

Beruf und Qualifizierung
Wirtschaft und EDV

Beratung und Information
Claudia Kutzick
Tel.: 0 41 31 - 15 66 104
claudia.kutzick@vhs.lueneburg.de

1 | 11 VORWORT

Der Arbeitsmarkt ist im Wandel, neue Tätigkeitsformen und -inhalte entstehen, an jeden werden unaufhörlich neue Anforderungen gestellt. Wir unterstützen Sie mit Angeboten für Ihre Wissens- und Kompetenzerweiterung sowie für die Orientierung in unübersichtlichen Lebenssituationen. Wir machen Sie fit für Ihre berufliche und persönliche Entwicklung und unterstützen Sie dabei, neue Perspektiven zu entwickeln.

Wenn Sie unsicher sind, welches der richtige Kurs für Ihre persönliche Situation ist, nutzen Sie die Möglichkeit, sich umfassend von uns beraten zu lassen. Sie erreichen uns über Telefon oder E-Mail, auch eine persönliche Beratung ist nach vorheriger Terminvereinbarung möglich.

Sprechen Sie uns einfach an, wir unterstützen Sie gern!

Die Volkshochschule REGION Lüneburg ist anerkannter Bildungsträger nach AZWV. Damit können für einige Kurse bei Vorliegen der persönlichen Fördervoraussetzungen die Kosten über Bildungsgutscheine durch die Arbeitsagentur oder durch die Kommunale Arbeitsvermittlung vollständig übernommen werden. Ihr/e Berater/in oder Fallmanager/in ist hier Ihre erste Anlaufstelle, wir beraten Sie gerne, welche Kurse für Sie dabei in Frage kommen. Zahlreiche Kurse sind bei Vorliegen der persönlichen Fördervoraussetzungen auch über das WeGeBau - Programm der Bundesagentur für Arbeit finanzierbar. Weitere Möglichkeiten der Förderung sind der Bildungsprämiengutschein, für die wir anerkannte Beratungsstelle sind und das Programm IWIN.

Unter Tel.: 0 41 31 - 15 66 104 informieren wir Sie gerne, welche Kurse für Sie in Frage kommen und wie Sie von öffentlichen Zuschüssen für Ihre persönliche beruflicheWeiterbildung profitieren können.

vhs
Volkshochschule
REGION Lüneburg

Kursunterlagen

Wir empfehlen und verwenden in den meisten Kursen die Unterrichtsmaterialien des Herdt-Verlags (www.herdt4vhs.de).

HERDT 4 vhs

Zeichenerklärung:

B Kompaktwoche. Als Bildungsurlaub anerkannt in Niedersachsen, Hamburg, und Schleswig-Holstein; auch offen für Teilnehmende, die keinen BU in Anspruch nehmen können.

W Wochenendkurse. Samstag und/oder Sonntag; bitte achten Sie jeweils auf die genaue Uhrzeit

F Fortbildung/Lehrgang.

zertifiziert nach AZWV durch HZA

Kaufmännische Abschlüsse im Modulsystem

Die VHS bietet Beschäftigten im kaufmännischen Bereich oder Erwerbslosen und WiedereinsteigerInnen die Möglichkeit, sich im Rahmen der „Kaufmännischen Abschlüsse im Modulsystem" weiter zu qualifizieren. Angeboten werden Fortbildungen für Rechnungswesen und Personalarbeit, die auf landes- und bundesweit anerkannte VHS-Zertifikate ausgerichtet sind. Die Angebote in Bausteinform vermitteln den TeilnehmerInnen aktuelle und beruflich verwertbare Qualifikationen.

Sie können sich aus den angebotenen Bausteinen ein individuelles Fortbildungspaket zusammenstellen. Die Bausteine schließen jeweils mit einer einheitlichen Prüfung des Landesverbandes der Volkshochschulen Niedersachsens e. V. ab, die in der VHS stattfindet. Neben den Zeugnissen für die Einzelprüfungen erhalten die AbsolventInnen nach Bestehen aller erforderlichen Einzelprüfungen von der Prüfungszentrale in Hannover das jeweilige Gesamtzertifikat. Bereits vorhandene VHS-Abschlüsse können ergänzt und aufgestockt werden. Die Anrechnung bereits abgelegter Einzelprüfungen für die neuen Gesamtzertifikate ist möglich. Für nachträglich ausgestellte Gesamtzertifikate erhebt die Prüfungszentrale eine Verwaltungspauschale. Alle Bausteine können auch von TeilnehmerInnen absolviert werden, die keine Prüfung ablegen wollen bzw. kein Zertifikat anstreben. Die Abschlüsse ersetzen keine kaufmännische Ausbildung. **Gebühren**: Die Gebühr wird kursweise entsprechend den angebotenen Bausteinen berechnet. Die einzelnen Gebühren entnehmen Sie bitte den Kursankündigungen. Die Prüfungsgebühr beträgt pro Modul zusätzlich 49,00 EUR. Lassen Sie sich vor der Anmeldung telefonisch oder persönlich beraten!

IWiN – Individuelle Weiterbildung in Niedersachsen

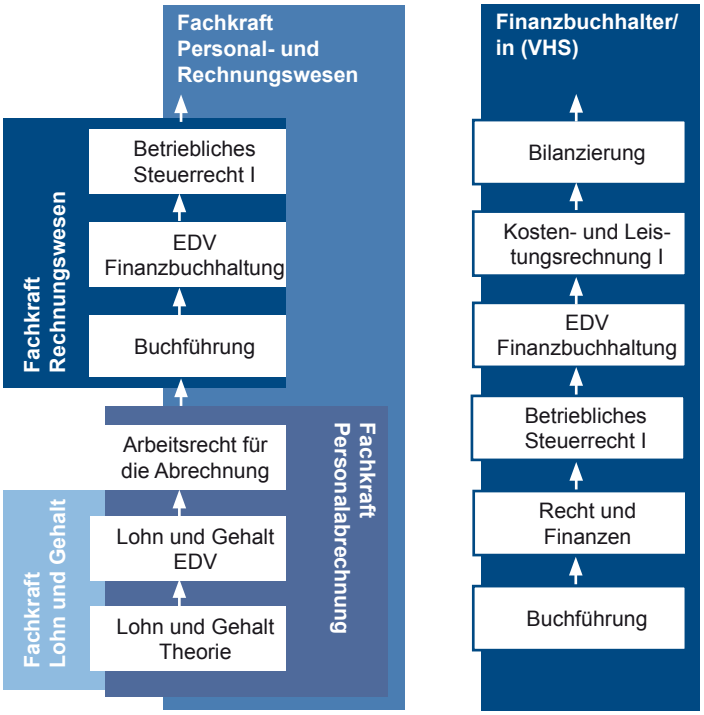
Durch eine Förderung des Programms IWiN können Sie einen finanziellen Zuschuss zu den Seminar-/Lehrgangskosten für Ihre Weiterbildung und/oder die Weiterbildung Ihrer MitarbeiterInnen erhalten. Die Zuschüsse werden aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds und des Landes Niedersachsen gezahlt.

Information und Beratung:
Kirsten Meißner, Tel.: 0 41 31/15 66 104

Finanzbuchhalter/in (VHS)

Der Finanzbuchhalter ist ein hochqualifizierter Abschluss mit betriebswirtschaftlichem und steuerrechtlichem Schwerpunkt. Der Lehrgang bildet die Basis für eine spätere Weiterbildung zum Bilanzbuchhalter IHK und bereitet gezielt auf den Einsatz im Beruf vor. Er besteht aus sechs Modulen, die alle mit einer bundeseinheitlichen Prüfung abschließen. Das Angebot richtet sich speziell an Beschäftigte im Handel, in der Industrie und in der Verwaltung, die innerhalb eines Unternehmens eine Tätigkeit im betrieblichen Rechnungswesen anstreben. Ziel dieses Lehrgangs ist, die Teilnehmer in die Lage zu versetzen, die im betrieblichen Rechnungswesen anfallenden Daten nach dem jeweils neuesten Stand der gesetzlichen Bestimmungen und Verordnungen zu verarbeiten. Die Module können einzeln belegt werden; bei Quereinstieg ist eine vorherige Beratung erforderlich.

Kaufmännische Abschlüsse im Modulsystem
Aktuelle Kurse unter www.vhs.lueneburg.de



Buchführung Teil 1 und 2

vormittags

Dieser Grundkurs führt in die Systematik der doppelten Buchführung ein. Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt. Lehrbuch: Lembke/Fender „Buchführung Groß- und Außenhandel", Herdt Verlag, neueste Auflage

Teil 1
Harald Lüer
Di., 08.03.11 bis 23.03.11, 08.30 - 12.45 Uhr, 8 x 40 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 26
EUR 180,00, erm.: EUR 162,00
Anmeldeschluss: 26.02.11
S22301

Teil 2
Harald Lüer
Mo., 02.05.11 bis 12.05.11, 08.30 - 12.45 Uhr, 7 x 35 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 26
EUR 157,50, erm.: EUR 142,00
Anmeldeschluss: 22.04.11
S22303

Buchführung Teil 2

Aufbauend auf den Kurs Buchführung Teil I führt dieses Seminar tiefer in die Buchführungswelt ein. Themen: Lohn- und Gehaltsbuchungen, Wareneinkäufe, -verkäufe (Skontierung etc.), Bestandsveränderungen, Buchungen im Anlagevermögen (Aktivierung, Abschreibung), Eigenkapitalkonto (Privatentnahmen etc.), Abschlussbuchungen; praktische Anwendungen. Der Kurs kann mit einer Prüfung abgeschlossen werden (Prüfungsgebühr: EUR 49,00).

Lothar Klotz
Di., 18.01.11 bis 03.05.11, 18.30 - 21.45 Uhr, 13 x 52 UStd.
Johanneum, Theodor-Heuss-Str. 1, Lüneburg, Raum 204
EUR 234,00, erm.: EUR 211,00
Anmeldeschluss: 08.01.11
S22302

Buchführung Teil 1

Dieser Grundkurs führt in die Systematik der doppelten Buchführung ein. Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt. Lehrbuch: Schmolke/ Deitermann Kaufmännische Buchführung für Wirtschaftsschulen, Winklers Verlag, neueste Auflage.

Lothar Klotz
Di., 20.09.11 bis 06.12.11, 18.30 - 21.45 Uhr, 10 x 40 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 26
EUR 180,00, erm.: EUR 162,00
Anmeldeschluss: 10.09.11
T22501

Betriebliches Steuerrecht

Die KursteilnehmerInnen erwerben Kenntnisse über die Grundzüge des Steuerrechts auf den für Betriebe relevanten Gebieten Abgabeordnung, Bewertungsrecht und Umsatzsteuer. Sie sind in der Lage, einfache Sachverhalte des Betriebsgeschehens steuerlich zu beurteilen.

Inhalte:
- Einblick in die Abgabenordnung, Örtliche Zuständigkeit, Verwaltungsakt, Steuerfestsetzung,
- Rechtsbehelfsverfahren, Bewertungsgesetz
- Einkommensteuer: Einkunfts- und Gewinnermittlungsarten, Betriebsvermögensvergleich, Bewertung des Betriebsvermögens, Steuerermäßigungen
- Lohnsteuer: Steuerklassen, Erhebungsverfahren
- Gewerbesteuer: Berechnung des Gewerbeertrags, Vorauszahlungen, Berechnung der Gewerbesteuer, Rückstellung
- Umsatzsteuer: Steuersätze, Bemessungsgrundlagen, Ausstellung von Rechnungen, Besteuerung, Vorsteuerabzug

Literatur: Steuertexte (neueste Ausgabe) Beck'sche Textausgaben, Verlag C.H. Beck, München. Der Kurs kann mit

einer Prüfung abgeschlossen werden (Prüfungsgebühr: EUR 49,00).

Rolf Fettback
Mi., 30.03.11 bis 29.06.11, 18.30 - 21.45 Uhr, 12 x
48 UStd.
Johanneum, Theodor-Heuss-Str. 1, Lüneburg, Raum 204
EUR 220,00, erm.: EUR 198,00
Anmeldeschluss: 20.03.11
S22304

EDV (Lexware) Finanzbuchhaltung

Auf der Grundlage des professionellen Finanzbuchhaltungsprogramms Lexware werden vermittelt:

- Kenntnisse über Installationsverfahren
- die Fertigkeit, mit einem FiBu-Programm zu arbeiten
- die Fähigkeit, Auswertungen vorzunehmen und Abschlüsse zu interpretieren.

Grundkenntnisse in EDV sind sinnvoll, sichere Buchhaltungskenntnisse werden vorausgesetzt. Der Kurs kann mit einer Prüfung abgeschlossen werden (Prüfungsgebühr: EUR 49,00).

Günter Kresin
Di. / Do., 10.05.11 - 23.06.11, 18.30 - 21.45 Uhr, 12 x
48 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 24
EUR 298,00, erm.: EUR 270,00
Anmeldeschluss: 30.04.11
S22305

Bilanzierung

In diesem Kurs werden Kenntnisse zu folgenden Schwerpunkten vermittelt: Bewertung des Anlagevermögens, Bewertung des Umlaufvermögens und der aktiven Rechnungsabgrenzungsposten, Bewertung von Passiva, Bewertung von Entnahmen und Einlagen, Gewinn- und Verlustverteilung, Auswertung der Rechnungslegung. Der Kurs kann mit einer Prüfung abgeschlossen werden (Kosten 49,00 EUR). **Bitte mitbringen:** HGB (Handelsgesetzbuch) und ESTG Einkommensteuergesetzbuch) in neuester Auflage. Buchführungskenntnisse sind erforderlich!

Günter Kresin
Di., 25.01.11, 18.30 - 21.45 Uhr
Fr., 28.01.11, 18.30 - 21.45 Uhr
Sa., 29.01.11, 09.00 - 17.00 Uhr
Di., 01.02.11, 18.30 - 21.45 Uhr
Fr., 04.02.11, 18.30 - 21.45 Uhr
Di., 08.02.11, 18.30 - 21.45 Uhr
Fr., 11.02.11, 18.30 - 21.45 Uhr
Di., 15.02.11, 18.45 - 21.45 Uhr
Di., 22.02.11, 18.30 - 21.45 Uhr
Di., 01.03.11, 18.30 - 21.45 Uhr
Di., 08.03.11, 18.30 - 21.45 Uhr
48 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 56
EUR 257,40, erm.: EUR 231,60, Anmeldeschluss: 15.01.11
S22306

Recht und Finanzen

Der Kurs ist konzipiert, um kaufmännisches Grundwissen zu vermitteln. Er ist ein Pflichtmodul zu dem Abschluss Finanzbuchhalter/in (VHS). **Inhalte:** In diesem Kurs werden kaufmännische Grundlagen vermittelt bzw. vertieft. Behandelt werden praxisrelevante Themen aus der allgemeinen Betriebs- und Volkswirtschaftslehre. Ziel ist es, sich ein wirtschaftliches Grundgerüst zu erarbeiten, mit denen sich die Kursteilnehmer anschließend selbstständig neue Inhalte erschließen können. Behandelte Inhalte (in Auswahl): Rechtsformen der Unternehmung, Kaufvertrag, Forderungseinzug, Zahlungsverkehr, Finanzierungsarten und Finanzplan, Kreditformen und Kreditsicherung Literatur: Fender, Gretemann, Wilkening, „Recht und Finanzen", neueste Ausgabe, Herdt-Verlag. Der Kurs kann mit einer Prüfung abgeschlossen werden (Kosten 49,00 EUR).

Karsten Bandemer
Mo., 19.09.11 bis 23.01.12, 18.30 - 21.45 Uhr, 13 x
52 UStd.
Johanneum, Theodor-Heuss-Str. 1, Lüneburg, Raum 204
EUR 234,00, erm.: EUR 211,00
Anmeldeschluss: 09.09.11
T22502

Kosten- und Leistungsrechnung

In diesem Kurs werden Kenntnisse zu folgenden Schwerpunkten vermittelt: Aufgabe und Gliederung des betrieblichen Rechnungswesen, Kenntnisse von Kostenarten-, Kostenträger- und Kostenstellenrechnung, Grundzüge der Plankostenrechnung, Überblick von Kostenrechnungssystemen, Kontenrahmen.

Dozententeam
Beginn auf Anfrage 18.30 - 21.45 Uhr, 15 x
60 UStd.
Johanneum, Theodor-Heuss-Str. 1, Lüneburg, Raum 216
EUR 297,00, erm.: EUR 266,60
Anmeldeschluss: 28.01.12
U22005

Fachkraft Lohn- und Gehalt

Lohn und Gehaltsabrechnung - Theorie

In diesem Lehrgang wird das zur Durchführung von Lohn- und Gehaltsabrechnungen notwendige Basiswissen vermittelt. Neben den Grundkenntnissen liegt ein weiterer Schwerpunkt auf sozialversicherungs- und arbeitsrechtlichen Bestimmungen. Die Inhalte sind: Bruttoabrechnung, Lohn- und Kirchensteuer, Sozialversicherung, Vermögenswirksame Leistungen, sonstige Abzüge und Zuzahlungen, Lohnpfändungen, Zukunftssicherung, Direktversicherung, Lohnsteueranmeldung, Meldeverfahren in der Sozialversicherung, Buchungsbelege für die Finanzbuchhaltung, Jahresabschluss, Fallstudien.

Sonya Eimann
Beginn: Di., 22.02.11, 18.30 - 21.45 Uhr
52 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 26
EUR 234,00, erm.: EUR 211,00, Anmeldeschluss: 13.02.10
S22020

EDV Lohn- und Gehaltsabrechnung

Die praktische Umsetzung der Lohn- und Gehaltsabrechnung über einen PC bildet den Schwerpunkt des Lehrgangs. Ziel ist es, Sie in die Lage zu versetzen, mit einem handelsüblichen Lohn- und Gehaltsprogramm (Lexware) alle für eine sachgerechte Abwicklung von Lohn- und Gehaltsberechnungen notwendigen Arbeiten

Kursleiterportrait

Lothar Klotz

Mein Kursangebot an der VHS:
Finanzbuchhaltung

Mein erster Kontakt mit der VHS:
...kam mit der VHS in Lüneburg vor ca. 6 Jahren durch Eigeninitiative zustande.

Qualifikationen für und Berufserfahrungen in der Erwachsenenbildung:
Ich bin Diplom-Betriebswirt und arbeite u.a. als selbständiger Unternehmens- und Wirtschaftsberater. Daher und durch diverse Trainertätigkeiten gerade in Bildungszentren und Volkshochschulen sind mir Bedürfnisse und Notwendigkeiten in der Erwachsenenbildung seit vielen Jahren vertraut.
Warum ich gerne in der Erwachsenenbildung arbeite: Seit dem ersten Lehrgang, den ich 1978 an einer VHS leitete, hatte ich immer Spaß an Trainertätigkeiten. Erwachsene kommen freiwillig und setzen sich selbst ihre Ziele. Ich habe die Entwicklung der Volkshochschule intensiv miterlebt, und mir gefällt, dass sie den Begriff „Schule" so positiv besetzt, im Sinne von zertifizierten Lehrgängen und Kursen sowie Teilnehmern und Kursleitern, die sich gegenseitig fordern und an einem Strang ziehen.

Der Kurs, den ich schon immer mal bei der VHS belegen wollte:
Meine Tätigkeiten lassen mir nur wenig Zeit, sonst würde ich sehr gerne dänisch oder spanisch lernen.

Mein Beispiel für positive Lernerfahrungen:
Wenn sich Teilnehmer nach Jahren melden und ich höre, dass sie beruflich weiter gekommen sind, sehe ich, dass wir mit der VHS auf dem richtigen Weg sind.

Eine Persönlichkeit, die ich bewundere:
Arbeitsministerin Ursula von der Leyen – bewundernswert, wie sie Politik und Familie unter einen Hut bringt und immer freundlich bleibt.

Ein höchst ärgerliches Wort:
Humankapital. Gerade Führungskräfte, die dieses Wort verwenden, zeigen dadurch, dass sie keinen Unterschied sehen zwischen Kapitalwerten und Mitarbeitern.

Was ich der VHS für die Zukunft wünsche:
Dass sie so weitermacht, wie sie es bisher angepackt hat.

praktisch durchführen zu können. Dazu gehören neben der Pflege der Stammdaten alle erforderlichen Verarbeitungsschritte und entsprechende Auswertungen. Diese Arbeiten werden praktisch am Computer durchgeführt.

Sonya Eimann
Beginn Herbst 2011
52 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, 2. Etage
T22506

Arbeitsrecht für die Abrechnung

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen, die den Lehrgang Fachkraft Lohn- und Gehaltsabrechnung (VHS) im letzten oder vorletzten Semester absolviert haben und die Fortbildung zur Fachkraft Personalwesen (VHS) anstreben. Die Teilnehmer/innen erhalten einen Überblick über das Kollektiv- und Individualarbeitsrecht und die wesentlichen Bestimmungen dieser Rechtsgebiete. Sie bekommen einen Überblick über gesetzliche Vorschriften, die Auswirkungen auf die Abrechnung der Mitarbeiter/innen haben und können folgende Themen sozialversicherungsrechtlich einordnen:

- Arbeitsvertragsgestaltung
- Betriebliche Mitbestimmung
- Arbeitszeitregelungen
- Entgeltfortzahlung
- Bestimmungen zur Urlaubsregelung
- Mutterschutz
- Kündigungsschutz
- Pfändungen und Lohnabtretungen

Sonya Eimann
Beginn im Frühjahr 2011 18.30 - 21.45 Uhr, 8 x
32 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 26
EUR 149,00, erm.: EUR 138,00, Anmeldeschluss: 24.04.10
S22021

Fachkraft Personal- und Rechnungswesen

Der Lehrgang „Fachkraft Personal- und Rechnungswesen" wendet sich insbesondere an Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter von Klein- und Familienunternehmen. Hier müssen häufig mehrere allgemeine Arbeitsgebiete durch eine Person abgedeckt werden. Das Ziel des Kurses ist es deshalb, die Teilnehmenden zu befähigen, die im betrieblichen Rechnungswesen und in der Lohnbuchhaltung anfallenden Daten nach dem neuesten Stand der gesetzlichen Bestimmungen und Verordnungen zu verarbeiten.

Module:
Betriebliches Steuerrecht
EDV-Finanzbuchhaltung
Buchführung
Arbeitsrecht für die Abrechnung
EDV Lohn- und Gehaltsabrechnung
Lohn- und Gehaltsabrechnung -Theorie

Mit der VHS erreichen Sie
78tausend Lüneburger
Haushalte auf die schlaue Art!
Werben Sie im VHS Programmheft.
Interesse? k.greife@adsandmore.de

Buchführung

Betriebliches Rechnungswesen - Buchführung für Anfänger

Dieser Kursus richtet sich an Teilnehmer, die sich als Wiedereinsteiger, Berufsumsteiger oder für Bürokräfte aus Klein- und mittelständische Betrieben sehen. Wir erlernen die aktiven und passiven Bestandskonten, erstellen Bilanzen, steigen ein in die Erfolgsrechnung und über die G + V entwickeln wir das neue Eigenkapital. Hinzu kommen die Abschlüsse der Warenkonten, Privatbuchungen, Vorsteuer und Ust bis hin zu den Abschreibungen. Verschiedene Exkurse in die Betriebswirtschaftslehre runden den Unterricht ab.

Lothar Klotz
Sa., 09.04.11, 09.00 - 16.00 Uhr
Sa., 16.04.11, 09.00 - 16.00 Uhr
16 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 26
EUR 90,00, erm.: EUR 80,00. Anmeldeschluss: 30.03.11
S22506

Finanzanalyse in und für Klein- und Kleinstunternehmen - Kleingruppe

Sie machen Ihre Buchhaltung mit den vorhandenen Kenntnissen zeitnah. Sie bemühen sich die Grundsätze „Ordnungsgemäßer Buchhaltung" zu beachten. Sie kennen den Markt, Ihren Umsatz, Ihre Kunden und Lieferanten. Aber jetzt lernen Sie eine Betriebswirtschaftliche Auswertung (BWA) zu analysieren, Ihre Zahlen aufzubereiten und die richtigen unternehmerischen Entscheidungen vorzubereiten. Intensivseminar - kleine Gruppe

Harald Lüer
Di., 21.06.11 bis 23.06.11, 09.00 - 16.30 Uhr, 3 x
24 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 24
EUR 240,00, erm.: EUR 216,00. Anmeldeschluss: 11.06.11
S22507

Einfache Buchführung am PC mit Lexware Buchhalter

Die Teilnehmer(-innen) lernen die Grundzüge der einfachen Buchführung kennen, sie erfahren die Systematik der Ablage und führen einfache Kontierungen und Buchungsvorgänge durch. Im zweiten Abschnitt dieses Kurses werden diese Beispiele am PC mit Lexware Buchhalter umgesetzt. Darüber hinaus erfahren sie die Vorgehensweise bei der Umsatzsteuervoranmeldung mit dem Programm „Elster" und beim Jahresabschluss in Form der Einnahme-/Überschussrechnung. Zielgruppe: alle selbständigen Unternehmen, die nicht zur doppelten Buchführung verpflichtet sind

Günter Kresin
Di., 15.03.11 bis 12.04.11, 18.30 - 21.45 Uhr, 5 x
20 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 24
EUR 112,00, erm.: EUR 100,80. Anmeldeschluss: 05.03.11
S22508

Finanzbuchhaltung am PC mit Lexware

Auf der Grundlage des professionellen Finanzbuchhaltungsprogramms Lexware werden vermittelt:

- Kenntnisse über Installationsverfahren
- die Fertigkeit, mit einem FiBu-Programm zu arbeiten
- die Fähigkeit, Auswertungen vorzunehmen und Abschlüsse zu interpretieren.

Grundkenntnisse in EDV sind sinnvoll, sichere Buchhaltungskenntnisse werden vorausgesetzt. Intensivseminar - kleine Gruppe

Lothar Klotz
Mi. - Fr., 16.02.11 - 18.02.11, 10.00 - 17.00 Uhr, 3 x
24 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 24
EUR 240,00, erm.: EUR 216,00. Anmeldeschluss: 06.02.11
S22509

DATEV Finanzbuchhaltung

Steuerberatende Berufe arbeiten bereits überwiegend mit Programmen der DATEV. In den letzten Jahren kommen die Programme auch in „selbstbuchenden" Unternehmen direkt zum Einsatz. Dieses Seminar richtet sich an alle, die künftig mit einem Finanzbuchhaltungsprogramm der DATEV arbeiten möchten. Es kommt das Programm (Kanzlei-) Rechnungswesen der DATEV e. G. zum Einsatz. Anhand zahlreicher praktischer Übungen lernen Sie die wesentlichen Programmfunktionen kennen, u. a.

- Erfassen und Änderung von Stammdaten
- Einrichten einer Offenen Posten Buchführung (Debitoren- und Kreditorenkonten)
- Anlegen individueller Kontenfunktionen
- Buchen auch komplexer Geschäftsfälle mit und ohne Umsatzsteuer
- Buchen von Eingangs- und Ausgangsrechnungen, Warenrücksendungen sowie Zahlungen mit und ohne Skonto
- Fehlerkorrekturen
- Mahnungen
- Erstellen von Auswertungen, z. B. Summen- und Saldenliste, Fälligkeitsliste, ABC-Analyse

Grundkenntnisse in EDV sind sinnvoll, sichere Buchhaltungskenntnisse werden vorausgesetzt. Intensivseminar - kleine Gruppe

Sonya Eimann
Di., 01.03.11 bis 04.03.11, 09.00 - 16.15 Uhr, 3 x
24 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 21
EUR 290,00, erm.: EUR 265,00. Anmeldeschluss: 19.02.11
S22510

DATEV Lohnbuchhaltung

Dieses Seminar richtet sich an alle, die künftig mit einem Programm der DATEV alle Anforderungen der Lohn- und Gehaltsabrechnung bearbeiten möchten. Anhand zahlreicher praktischer Übungen lernen Sie die wesentlichen Programmfunktionen kennen. Erste Erfahrungen im Umgang mit dem Programm DATEV sowie Grundkenntnisse im Bereich Lohn und Gehalt sind Voraussetzung. Wir schulen mit der Version DATEV Lohn und Gehalt classic/comfort/compact.

Sonya Eimann
Mi., 16.02.11 bis 17.02.11, 09.00 - 16.15 Uhr, 2 x
16 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 21

EUR 193,00, erm.: EUR 175,00. Anmeldeschluss: 06.02.11
S22511

Öffentlichkeitsarbeit

Pressearbeit - leicht gemacht

Sind Sie im Vorstand eines Vereins und wissen nicht, wie Sie auf ihre nächste Veranstaltung hinweisen sollen, dann sind Sie im Kursus - Pressearbeit leicht gemacht - genau richtig. Im Miniworkshop erfahren Teilnehmer, wie man eine Pressemitteilung schreibt, was ein guter Aufhänger ist und welche Informationen für die Redaktionen wichtig sind. Das Kursangebot richtet sich an Mitglieder von Vereinen, Verbänden und Initiativen.

Christine Dittmann
Sa., 26.02.11, 09.00 - 13.00 Uhr
5 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 26
EUR 30,00, erm.: EUR 27,00, Anmeldeschluss: 16.02.11
S25705

Pressearbeit - leicht gemacht

Sind Sie im Vorstand eines Vereins und wissen nicht, wie Sie auf ihre nächste Veranstaltung hinweisen sollen, dann sind Sie im Kursus - Pressearbeit leicht gemacht - genau richtig. Im Miniworkshop erfahren Teilnehmer, wie man eine Pressemitteilung schreibt, was ein guter Aufhänger ist und welche Informationen für die Redaktionen wichtig sind. Das Kursangebot richtet sich an Mitglieder von Vereinen, Verbänden und Initiativen.

Christine Dittmann
Sa., 05.11.11, 09.00 - 13.00 Uhr
5 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 26
EUR 30,00, erm.: EUR 27,00. Anmeldeschluss: 26.10.11
T25705

Arbeitstechniken und Sekretariat

Moderne Korrespondenz

Ziel des Seminars ist es, Briefe durch die Anwendung einfacher Grundregeln leicht verständlich und leserorientiert zu schreiben. Textbeispiele machen zunächst auf fehlerhaften Sprachgebrauch sowie Floskeln und Phrasen aufmerksam. Diese können durch moderne Wortwahl und präzisen Ausdruck vermieden werden, so dass der Leser den Inhalt eines Briefes schnell und richtig erfasst. In verschiedenen Übungsformen werden treffende Formulierungen eingeübt und vertieft.

Edeltraut Hecke
Sa., 26.02.11, 10.00 - 16.00 Uhr
6 UStd.
VHS Kalandstr. 29 - Raum 11
EUR 36,00, erm.: EUR 32,40. Anmeldeschluss: 16.02.11
S25407

Büroorganisation

Vereinfachen Sie Ihre alltäglichen Büroabläufe

Geben Sie ihnen Struktur, gewinnen Sie mehr Zeit und erreichen Sie ihre Ziele effektiver. Behandelt werden folgende Punkte: Zielklärung, Ordnungsprinzipien, Kategorisierung und Gestaltung unterschiedlicher Unterlagen, Vorteile von Wiedervorlagesystemen und Hängeregistraturen, unterstützende Arbeitstechniken, Transparenz des Aktenflusses für alle Beteiligten, Umorganisation der Zettelwirtschaft. Letztlich werden auch Ihre private „Bürokratie", Ihr Freizeitkonto und Ihre Gesundheit davon profitieren!

Edeltraut Hecke
Sa., 12.03.11, 10.00 - 16.00 Uhr
6 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 34
EUR 36,00, erm.: EUR 32,40. Anmeldeschluss: 02.03.11
S25409

Protokollführung

In diesem Seminar erhalten Sie Einblicke in die Protokollführung: Wie stelle ich unterschiedliche Meinungen, komplexe Zusammenhänge und vielfältige Aspekte übersichtlich, strukturiert und verständlich dar? Was kann ich kürzen und weglassen, was muss ich ausführlich und sogar wortwörtlich wiedergeben? Der Schwerpunkt liegt dabei auf der Erstellung von Ergebnisprotokollen.
Die Inhalte in Stichworten:
- Protokollrahmen
- Notiztechnik
- Richtiges Zuhören
- Bearbeitung der Mitschrift
- Gliederung des Protokolls
- Überarbeiten des Protokolls

Edeltraut Hecke
Sa., 30.04.11, 10.00 - 16.00 Uhr
6 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 27
EUR 36,00, erm.: EUR 32,40. Anmeldeschluss: 20.04.11
S25408

Telefontraining

Sie lernen eine professionelle Gesprächsführung am Telefon für den Einsatz sowohl bei telefonischen Bewerbungen, als auch in Service- und Verkaufsgesprächen.

Dozententeam
Di., 08.03.11, 09.00 - 12.00 Uhr
Mi., 09.03.11, 09.00 - 12.00 Uhr
Do., 10.03.11, 09.00 - 12.00 Uhr
12 UStd.
Internationaler Bund, Parkstr. 2, Neuhaus
EUR 54,00, erm.: EUR 48,60. Anmeldeschluss: 26.02.11
S25610NE

Bewerbungen am PC schreiben

Sie wollen sich mit optimalen Unterlagen um einen neuen Job bewerben? Lernen Sie hier, wie Sie Werbung für sich machen können durch ein interessantes Profil im Lebenslauf und ein gutes Foto von Ihnen. Durch die Präsentationlhrer Erfahrungen und Kompetenzen im individuell formulierten Anschreiben für den neuen Job können Sie eine Einladung zum Vorstellungsgespräch erreichen.

Dozententeam
Di., 29.03.11, 09.00 - 12.00 Uhr
Mi., 30.03.11, 09.00 - 12.00 Uhr
Do., 31.03.11, 09.00 - 12.00 Uhr
12 UStd.
Internationaler Bund, Parkstr. 2, Neuhaus
EUR 54,00, erm.: EUR 48,60. Anmeldeschluss: 19.03.11
S25611NE

Fit für den Arbeitsplatz

Bewerbungsstrategien entwickeln, Profiling / Perspektivplanung, Chancenanalyse, Bewerbungsarten /-möglichkeiten, Selbstmarketing, Arbeitsvertrag / Arbeitszeugnisse, Ablauf eines Bewerbungsgespräches theoretische Bearbeitung mit anschließenden Rollenspielen, Zeugnischeck. Sind alle wesentlichen Zeugnisse vorhanden? Erstellung bzw. Optimierung der Lebensläufe, Tipps und Tricks zum perfekten Bewerbungsanschreiben, Gestaltungsmöglichkeiten einer Bewerbung, Onlinebewerbung.

Dozententeam
Di., 10.05.11, 09.00 - 12.00 Uhr
Mi., 11.05.11, 09.00 - 12.00 Uhr
Do., 12.05.11, 09.00 - 12.00 Uhr
12 UStd.
Internationaler Bund, Parkstr. 2, Neuhaus
EUR 54,00, erm.: EUR 48,60. Anmeldeschluss: 30.04.11
S25612NE

Norm- und Standardbriefe nach DIN-Vorschriften

Der Aufbau eines Standard- oder Geschäftsbriefes wird in DIN-Vorschriften exakt geregelt. Lernen Sie in diesem Seminar den normgerechten Aufbau Ihres Geschäfts- oder Standardbriefes zu erstellen und zu gestalten. **Inhalte:** Normgerechte Abstände - der Briefaufbau - Briefkopf mit Anschriftenfeld - Informationsblock - Briefmaske als Dokumentvorlage erstellen und verwenden. Die Inhalte werden anhand praktischer Beispiele vermittelt. Teilnahmevoraussetzungen: einfache Word-Kenntnisse
Dozententeam
Di., 07.06.11, 09.00 - 12.00 Uhr
Mi., 08.06.11, 09.00 - 12.00 Uhr
Do., 09.06.11, 09.00 - 12.00 Uhr
12 UStd.
Internationaler Bund, Parkstr. 2, Neuhaus
EUR 54,00, erm.: EUR 48,60
Anmeldeschluss: 28.05.11
S25613NE

Cafe Pausenbrot
Öffnungszeiten:
Mo. bis Do.: 8 – 18 Uhr • Fr. 8 bis 15 Uhr
und nach Vereinbarung
Tel.: 04131– 15 66 130
pausenbrot@vhs.lueneburg.de

ACHTUNG: Neue Anschrift:
Ab sofort finden Sie die Koordinierungsstelle Frau & Wirtschaft in der Ilmenaustrasse 12 in Lüneburg

Berufliche Bildung für Frauen

Die VHS REGION Lüneburg und die Koordinierungsstelle Frau & Wirtschaft kooperieren und verbinden ihr Know-How in der Weiterbildung. Sie haben gemeinsame Kursangebote entwickelt, die Frauen bei ihren beruflichen Planungen und auf dem Berufsweg unterstützen. Ein Schwerpunkt ist der Berufliche Wiedereinstieg nach der Eltern- oder Familienzeit. Weiterbildung ist ein wichtiger Baustein um beruflich am Ball zu bleiben. Die Koordinierungsstelle Frau & Wirtschaft bietet außerdem berufliche Einzel- und Gruppenberatung für Wiedereinstieg, Laufbahn und Umorientierung an und kann Kontakte zu Arbeitgebern herstellen. Die Koordinierungsstelle Frau & Wirtschaft Lüneburg.Uelzen ist eine von 19 Einrichtungen in Niedersachsen. Im Verbund mit Betrieben arbeiten die Niedersächsischen Koordinierungsstellen daran, die Vereinbarkeit von Familie und Beruf zu ermöglichen und so Personal zu binden und zu gewinnen. Gefördert wird die Koordinierungsstelle Lüneburg.Uelzen vom Land Niedersachsen und der Europäischen Union. Träger ist feffa e.V. in Kooperation mit der W.LG Wirtschaftsförderungsgesellschaft mbH Stadt und Landkreis Lüneburg, dem Landkreis Uelzen, Stabsstelle für Wirtschaftsförderung. und dem Arbeitgeberverband Lüneburg-Nordostniedersachsen e.V.

Informationen zu diesen Angeboten erhalten Sie bei der: Koordinierungsstelle Frau & Wirtschaft Lüneburg.Uelzen. Ilmenaustrasse 12, 21335 Lüneburg. Tel.: 0 41 31/30 39 68. E-Mail: koordinierungsstelle.lueneburg@feffa.de. Internet: www.koordinierungsstellen-feffa.de.

NEU-STARTEN in den Beruf

NEU-STARTEN in den Beruf für Frauen

Frauen müssen noch genauer planen, um Familie und Beruf zu vereinbaren. Der Kurs bietet eine fachliche, persönliche und praktische Vorbereitung für einen erfolgreichen beruflichen Neu-Start.

- EDV - Grundlagen und Einstieg in Microsoft Office
- Bewerbungstraining und Bewerbungsstrategien
- Zeitmanagement und Arbeitsorganisation
- Berufliche Ziele planen
- Arbeitsmarktinfos
- Persönliche Kompetenzen stärken und vermitteln

Bitte fordern Sie unser Faltblatt an! Informationen und Beratung: Kirsten Meißner, Tel.: 0 41 31/15 66 105. E-Mail: kirsten.meissner@vhs.lueneburg.de

Infoveranstaltung: 11. Januar 2011, 10.00 Uhr, in der Haagestr. 4, 21335 Lüneburg

Uta Thauer-Drews, Ute Leya
Mi., 16.02.11 bis 06.05.11, 08.30 - 12.00 Uhr, 30 x 120 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, 2. Etage
EUR 295,00, Anmeldeschluss: 06.02.11
S21030

Infobörse Frau und Beruf Mittwoch, 30.03.11, 10.00 - 13.00 Uhr

Die VHS und die Koordinierungsstelle Frau & Wirtschaft richten in Lüneburg zum dritten Mal die Infobörse für Frauen aus, die wieder in den Beruf einsteigen oder sich beruflich Neu orientieren wollen.

Die Themenschwerpunkte:
Weiterbildung: Angebote, Anbieter, Finanzierung
Wiedereinstieg in den Beruf organisieren: Beratung, Planung, Bewerbung
Existenzgründung: Entscheidungsgrundlagen, Informationen
Familie und Beruf: Was bieten Unternehmen?
Kinderbetreuung: Aktuelle Angebote und Trends in Stadt und Landkreis Lüneburg, Informationen von Regionalen Anbietern, Beratung, Workshops
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Eingangshalle
S01200

Infotour Frau & Beruf

Nützliche Tipps, Informationen und Beratung zum Beruflichen Wiedereinstieg, Bewerbungsstrategien, Weiterbildung und Neuorientierung.

Claudia Kutzick,
VHS REGION Lüneburg
Brigitte Kaminski,
Koordinierungsstelle Frau & Wirtschaft
Amt Neuhaus
Di. 21.6.11, 10-12.00 Uhr

Weiterbildungsprogramm Frau und Beruf

Information und Beratung- Gruppenangebot

Tipps und Informationen zu allen Fragen rund um den Beruf: Wiedereinstieg, Neu-Orientierung, Bewerbungsstrategien, Arbeitsmarkt. Für individuelle Fragen ist Zeit eingeplant. Kommen Sie in die Ilmenaustr. 12, Lüneburg.

13.01.11 9.30 – 11 Uhr, Brigitte Kaminski
10.02.11 9.30 – 11 Uhr, Christa Paulsen
17.03.11 9.30 – 11 Uhr, Brigitte Kaminski
10.05.11 9.30 – 11 Uhr, Christa Paulsen
15.06.11 9.30 – 11 Uhr, Brigitte Kaminski

Berufliche Chancen in Deutschland

Gruppenberatung für Frauen, die ihre Berufs-, bzw. Studienabschlüsse in anderen Ländern erworben haben.

Dr. Elena König, Brigitte Kaminski
Mi. 23.2.11, 9.30 – 11 Uhr
Ilmenaustr. 12
Koordinierungsstelle Frau & Wirtschaft, Lüneburg

Selbst-und Konfliktmanagement

An diesen beiden Tagen erhalten Sie einen Einblick in die Anwendung von NLP-Methoden, welche Sie effektiv und gezielt im Selbst- und Konfliktmanagement nutzen können.

Dazu gehören die
- wirkungsvolle Zielformulierung
- in schwierigen Situationen den eigenen inneren Zustand mental zu managen
- andere Menschen in ihrem Verhalten zu verstehen, zu würdigen und dabei die eigenen Interessen im Blick zu behalten

Ute Steinsberger
Mo., 11.04.11, 09.00 - 16.30 Uhr
Di., 12.04.11, 09.00 - 16.30 Uhr
16 UStd.
Domäne, Mühlenstr. 3, Scharnebeck, Raum 3
EUR 120,00, erm.: EUR 108,00
Anmeldeschluss: 01.04.11
S25221

Rund ums Geld -So lohnt sich der berufliche Wiedereinstieg

Informationen zu Steuerklassen, zur steuerlichen Absetzbarkeit von Werbungs- und Kinderbetreuungskosten, zu Minijobs und Beschäftigung in der Gleitzone, sowie zu nebenberuflicher Selbständigkeit.

Sonya Eimann
Di., 17.5.11 9.30 – 11.30 Uhr
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, 2. Etage

Beruflicher Wiedereinstieg
Orientieren – Planen - Bewerben

Ein Kursangebot um den beruflichen Wiedereinstieg gezielt vorzubereiten. Dazu gehört es Interessen und Fähigkeiten zu einem persönlichen Profil zu formen, eigene Wünsche und Ideen zu berücksichtigen, sich Informationen über den Arbeitsmarkt und Berufsfelder zu verschaffen, konkret und realistisch zu planen, sowie die passenden Bewerbungsstrategien zu bestimmen.

Ute Leya
Mo., 21.2., 28.2., 7.3.11 jeweils 9 – 12 Uhr
Ilmenaustr. 12, 21335 Lüneburg
Koordinierungsstelle Frau & Wirtschaft Lüneburg
EUR 70,00

Update für Frauen in technischen Berufen:
Wiedereinstieg, Bewerbungstipps & Weiterbildung

Sie wollen sich beruflich weiterentwickeln oder nach einer Familienzeit wieder zurück in ihren technischen Beruf? Sie erhalten Sie Informationen zu aktuellen Tendenzen am Arbeitsmarkt, Bewerbungstipps, Networking sowie Weiterbildung. Für Ihre individuellen Fragen ist Zeit eingeplant.

Dr. Elena König, Brigitte Kaminski
Mi., 04.05.11, 9.30 -11 Uhr
Ilmenaustr. 12, 21335 Lüneburg
Koordinierungsstelle Frau & Wirtschaft Lüneburg

Professionell Netzwerken

Erlernen und erproben Sie die gekonnte Selbstpräsentation, den sogenannten „Elevator-Pitch". Erfahren Sie Neues über die Bedeutung sozialer Netzwerke für den Beruf, über virtuelle und reale Vernetzung. Mit Übungen, Rollenspielen und Informationen über Vor- und Nachteile von XING und Co.

Brigitte Kaminski/Andrea Kowalewski
Mi.13.04.11, 18-20 Uhr
Ilmenaustr. 12, 21335 Lüneburg
EUR 20,00
Koordinierungsstelle Frau & Wirtschaft Lüneburg

Wie weiter?

Lebens- und Berufswege entwickeln
Von der Idee zum Plan

Wie weiter? Jede hat sich diese Frage vermutlich schon einmal gestellt. Doch wie bewusst beantworten wir sie und wie konsequent bleibt jede dran an der Beschäftigung mit der eigenen Entwicklung? Der Seminartag bietet Anstöße, sich mit den persönlichen Wünschen, Stärken und Prioritäten bei der beruflichen Planung zu beschäftigen. Er richtet sich an alle, die sich im Umbruch oder Aufbruch befinden oder immer mal wieder den nagenden Wunsch nach Weiterentwicklung verspüren. Das Feedback durch die Gruppe und Seminarleitung wirkt dabei erfahrungsgemäß hilfreich. Zum Weitergehen können Termine für Einzelcoaching vereinbart werden.

Brigitte Kaminski, Karen Möller
Sa., 26.03.11, 10 - 14 Uhr
Ilmenaustr. 12, 21335 Lüneburg
EUR 40,00
Koordinierungsstelle Frau & Wirtschaft Lüneburg

Bewerbung

Bewerbungscheck

Sie wollen sich bewerben und Ihre Bewerbungsunterlagen auf den neuesten Stand bringen. Sie möchten Ihre Kompetenzen deutlicher präsentieren. Sie suchen nach geeigneten Bewerbungsstrategien und Kontakten zu Arbeitgebern. Sie wollen sich gründlich auf ein Vorstellungsgespräch vorbereiten.

Vereinbaren Sie einen Beratungstermin an folgenden Tagen: 18.1., 16.2., 22.3., 19.5., 7.6.
Tel. 0 41 31 - 303 968
Ilmenaustr. 12, 21335 Lüneburg
Kosten Bewerbungscheck: EUR 10,00/30 Min.
EUR 20,00/60 Min.
Koordinierungsstelle Frau & Wirtschaft Lüneburg

Initiativbewerbungen-

Ein guter Weg zum Traumjob

Initiativbewerbungen sind ein individueller Weg der Bewerbung mit hoher Erfolgswahrscheinlichkeit. In der Veranstaltung werden folgende Fragen beantwortet: Welche Formen der Initiativbewerbungen gibt es? Für wen ist diese Bewerbungsform geeignet? Was unterscheidet sie von der herkömmlichen Form der Bewerbung und worauf sollte geachtet werden?

Christa Paulsen
Samstag 12.03.11 10-13 Uhr
Ilmenaustr. 12, 21335 Lüneburg

EUR 30,00
Koordinierungsstelle Frau & Wirtschaft Lüneburg

Die professionelle Website

Ihre digitale Visitenkarte

Vor einer erfolgreichen Websitegestaltung steht die gründliche Planung. Im Seminar werden Fragen rund um den Internetauftritt beantwortet: Welche Funktionen benötige ich bzw. meine Kunden? Will ich Inhalte selbst pflegen? Soll die Präsenz „mitwachsen"? Welche Kosten entstehen? Was bieten kostenlose „Selbstbaukästen" bei 1&1 und Co.?

Andrea Kowalewski
Dienstag 11.05.11 18.00 – 20 Uhr
Ilmenaustr. 12, 21335 Lüneburg
EUR 20,00
Koordinierungsstelle Frau & Wirtschaft Lüneburg

Selbstbewusst auftreten

Kein Griff in die Trickkiste

Wie kann es gelingen authentisch zu wirken und als Person mit Profil zu überzeugen? Eine allgemeine Trickkiste gibt es dazu nicht. Vielmehr ist es nötig mehr über die eigene Persönlichkeit und Potentiale zu wissen und dann dazu passende Kommunikationsstrategien anzuwenden. Vorgestellt und probiert werden Mittel und Methoden, die für wichtige Gespräche, Präsentationen und Situationen genutzt werden können, damit ein überzeugender Auftritt gelingt.

Brigitte Kaminski
Do., 23.06.11, 18-20.00 Uhr
EUR 20,00
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, 2. Etage

Gelassen Nein sagen

Eine Einführung mit folgenden Themen.

- Warum es schwer fällt, NEIN zu sagen
- Vorteile der Selbstlosigkeit
- Welche Folgen haben ungesagte NEINs
- Welche JA-Sage -Fallen gibt es
- Wie Veränderungen umgesetzt werden können

Entdecken Sie Ihre Entscheidungsfreiheit und üben Sie sich im bewussten Abgrenzen.

Manuela Bornhöfft
Mi., 23.03.11 18-20 Uhr
EUR 20,00
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, 2. Etage

Gründen und Unternehmen

Einstiegsgruppenberatung für Gründerinnen

Erste Informationen zu gesetzlichen Bestimmungen, den Inhalten eines Businessplanes, zu Finanzierungsfragen sowie weiteren Unterstützungsmöglichkeiten. Für individuelle Fragen ist Zeit eingeplant.

Sonya Eimann
Dienstag 15.02.11 09.30 - 11.30 Uhr
Ilmenaustr. 12, 21335 Lüneburg
Koordinierungsstelle Frau & Wirtschaft Lüneburg

Finanzbuchführung

Buchführung Teil 1 und 2

vormittags

Dieser Grundkurs führt in die Systematik der doppelten Buchführung ein. Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt. Lehrbuch: Lembke/Fender „Buchführung Groß- und Außenhandel", Herdt Verlag, neueste Auflage

Teil 1
Harald Lüer
Di., 08.03.11 bis 23.03.11, 08.30 - 12.45 Uhr, 8 x 40 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 26
EUR 180,00, erm.: EUR 162,00
Anmeldeschluss: 26.02.11
S22301

Teil 2
Harald Lüer
Mo., 02.05.11 bis 12.05.11, 08.30 - 12.45 Uhr, 7 x 35 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 26
EUR 234,00, erm.: EUR 211,00
Anmeldeschluss: 22.04.11
S22303

Buchführung und Steuerrecht

Steuerrechtliche und betriebswirtschaftliche Grundlagen und Buchführung für Existenzgründerinnen, Freiberuflerinnen und Kleingewerbetreibende. Ein Angebot von feffa e.V. Bei Interesse bitte das Faltblatt anfordern

Sonya Eimann
Mi., 16.3. und Do., 17.3.2011
9.30 - 16.15 Uhr
EUR 120,00
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg,2. Etage

EDV für Frauen

EDV Einstieg und Word für Frauen

Dieser Kurs soll einen leichten Einstieg in die Welt des Computers bieten. Sie erlernen den Umgang mit gängigen Standardprogrammen, die heutzutage auf jedem Rechner zu finden sind. Der grundlegende Umgang mit Windows und dem Ordnersystem bieten den Anfang um schließlich mit Word zu erarbeiten. Sie werden Texte gestalten und mit Grafiken umzugehen lernen. Vorkenntnisse: keine oder geringe IT-Kenntnisse

Firmenschulungen an der VHS

Weiterbildung, Qualifizierung

und unterstützende Maßnahmen

Für Unternehmen,

für ihre Mitarbeiter,

für die Region!

Management und Kommunikation
IT und Medien
Wirtschaft
Coaching
Gesundheitsmanagement
Fremdsprachen

Lassen Sie sich von uns beraten!

VHS REGION Lüneburg
Geschäftsstelle:
Haagestr. 4 21335 Lüneburg
Tel.: 0 41 31 / 15 66 -104

Andrea Schneider
Mo. - Fr., 07.03.11 - 11.03.11, 08.30 - 12.00 Uhr, 5 x
20 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 25
EUR 99,00, ermäßigt: EUR 89,10
Anmeldeschluss: 25.02.11
S21001

Excel - Tabellenkalkulation für Frauen

Der Kurs vermittelt grundlegende Excel-Kenntnisse. Er richtet sich an Anfänger/innen und Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen in Excel. Inhalte sind Umgang mit Excel (Drucken, Bildschirmansichten, Symbolleisten) + Gestalten von Excel-Tabellen (Eingeben, Markieren, Zellen-, Spalten- und Zeilenformatierungen, Tabellenaufteilung, Sortieren, Zahlen- Datums- und Tagesreihen eingeben) + Berechnungen in Excel-Tabellen (Grundrechenarten, Standardfunktionen wie Summe oder Mittelwert, Prozentrechnung, Formelreihen eingeben, absolute und relative Zellbezüge) + Grafische Darstellung von Zahlen in Diagrammen. **Voraussetzungen:** Basiskenntnisse in Windows sind erforderlich. Die Xpert-Prüfung kann nach einem EXCEL-Aufbaukurs abgelegt werden.

Uta Thauer-Drews
Mo. - Fr., 04.04.11 - 08.04.11, 08.30 - 12.00 Uhr, 5 x
20 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 25
EUR 99,00, Anmeldeschluss: 25.03.11
S21003

Internet - Einstieg für Frauen

Im Internet können Sie surfen, recherchieren, einkaufen, homebanken, Musik hören und diese herunterladen sowie neue Freundschaften schließen. Per E-Mail verschicken und empfangen Sie Briefe - und alles, was Sie dazu brauchen ist ein PC, ein Telefonanschluss, ein Modem oder eine ISDN-Karte und die entsprechende Software. Und schon können Sie privat oder beruflich die Vorteile der virtuellen Datenübertragung nutzen.

Andrea Schneider
Mo., 14.03.11, 08.30 - 12.00 Uhr
Di., 15.03.11, 08.30 - 12.00 Uhr
Fr., 18.03.11, 08.30 - 12.00 Uhr
12 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 21
EUR 59,40, ermäßigt: EUR 53,50
Anmeldeschluss: 04.03.11
S21005

Computerkurs für Frauen

Basis Einstiegskurs

Computer bedienen leicht gemacht. Ängste abbauen und starten. Wir betreuen Sie mit Geduld und Spaß.

Alexandra Urban
Di., 08.02.11 bis 12.04.11, 19.30 - 21.00 Uhr, 10 x
20 UStd.
Schule am Katzenberg, Scharnebecker Weg 10, **Adendorf**, Computerraum
EUR 99,00, ermäßigt: EUR 89,10
Anmeldeschluss: 29.01.11
S21012AD

Alexandra Urban
Di., 03.05.11 bis 05.07.11, 19.30 - 21.00 Uhr, 9 x
18 UStd.
Schule am Katzenberg, Scharnebecker Weg 10, **Adendorf**, Computerraum
EUR 89,10, Anmeldeschluss: 23.04.11
S21013AD

Computerkurs für Frauen - Aufbaukurs

Für alle Frauen, die bereits an einem Einstiegskurs teilgenommen haben oder vergleichbare Vorkenntnisse haben. **Inhalte:** Der Schwerpunkt dieses Kurses liegt in der Textverarbeitung mit MS WORD: Zeichen- und Absatzformate, Nummerierungs- und Aufzählungszeichen, Rahmen und Schattierungen. Natürlich üben wir auch weiter im Dateisystem (Ordner und Unterordner anlegen, verschieben, umbenennen ...)

Barbara Oldeland
Do., 13.01.11 bis 10.02.11, 19.30 - 21.45 Uhr, 5 x
15 UStd.
Bernhard-Riemann-Gymnasium **Scharnebeck**, Computerraum G101
EUR 74,20, ermäßigt: EUR 66,70
Anmeldeschluss: 03.01.11
R21114SC

Office-Kompakt-Kurs für Frauen

Angesprochen sind Frauen, die nach einer Zeit der Familienphase eine Rückkehr ins Berufsleben planen, aber auch andere interessierte Frauen.

Unternehmen, die Mitarbeiterinnen für Büroberufe suchen, fordern in der Regel folgende Qualifikationen: Kenntnisse auf sämtlichen Kommunkationsebenen, einen sicheren Umgang mit dem Computer und persönliche Merkmale wie Engagement usw. Dieser Kurs soll fehlende Kenntnisse vermitteln bzw. auffrischen und damit eine Hilfestellung für die Rückkehr in den Beruf darstellen. Folgende Themen sind geplant: Textverarbeitung, Tabellenkalkulation, Internetnutzung, Korrespondenz- und Telefontraining. Vorkenntnisse am PC sind erforderlich

Uta Thauer-Drews
Mo., 26.09.11, 08.30 - 12.00 Uhr
Di., 27.09.11, 08.30 - 12.00 Uhr
Do., 29.09.11, 08.30 - 12.00 Uhr
Di., 04.10.11, 08.30 - 12.00 Uhr
Do., 06.10.11, 08.30 - 12.00 Uhr
Mo., 10.10.11, 08.30 - 12.00 Uhr
Di., 11.10.11, 08.30 - 12.00 Uhr
Do., 13.10.11, 08.30 - 12.00 Uhr
Mo., 31.10.11, 08.30 - 12.00 Uhr
Di., 01.11.11, 08.30 - 12.00 Uhr
40 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 21
EUR 198,00, ermäßigt: EUR 178,20
Anmeldeschluss: 16.09.11
T21131

Beruf und Qualifizierung
EDV und Medien

Anmeldung unter 0 41 31 - 15 66 -0
oder www.vhs.lueneburg.de

Beratung und Information
Kommunikation
Claudia Kutzick
Tel.: 0 41 31 - 15 66 104
claudia.kutzick@vhs.lueneburg.de

1 | 11 VORWORT

Wir alle lernen jeden Tag dazu. Und die Bereitschaft zu Lebenslangem Lernen zählt mittlerweile zu den Kernanforderungen der gesamten Arbeitswelt. Denn gerade im Beruf ist es wichtig, fachlich und thematisch „am Ball" zu bleiben. Das schafft eine höhere Sicherheit und mehr Übersicht in einer Welt des Wandels. Die Bildungsprämie schafft neue Chancen. Im Berufsleben kommt der Weiterbildung eine Schlüsselrolle zu - wer „am Ball" bleibt, kann seine Chancen auf dem Arbeitsmarkt dauerhaft sichern.

Mit dem Prämiengutschein unterstützt das Bundesministerium für Bildung und Forschung Erwerbstätige bei der Finanzierung ihrer beruflichen Weiterbildung: Viele haben die Bildungsprämie schon erfolgreich genutzt.

Im Überblick:

Bildungskostenzuschuss max. 500 Euro.
Ihr Eigenanteil: 50%, Anteil Bildungskostenzuschuss: 50% (max. 500 EUR).
Das zu versteuerndes Jahreseinkommen (vermindert um etwaige Kinderfreibeträge) übersteigt nicht 25.600 Euro bzw. 51.200 Euro bei gemeinsam Veranlagten.

Für Berufstätige: Angestellte, Selbständige, mithelfende Familienangehörige, Mütter und Väter in Elternzeit, Berufsrückkehrer/innen, auch gerne geringfügig Beschäftigte.

Für berufliche Weiterbildung: alle Lehrgänge, Prüfungen oder Zertifikate, die der beruflichen Fortbildung dienen. Das Anmeldeverfahren ist denkbar einfach: erst das Beratungsgespräch, anschließend können Sie sich für die Weiterbildung anmelden.

Vereinbaren Sie ein Beratungsgespräch in einer Beratungsstelle z. B. bei der VHS REGION Lüneburg (Tel. 04131/1566105), um Förderkriterien individuell zu prüfen.

Kursunterlagen
Wir empfehlen und verwenden in den meisten Kursen die Unterrichtsmaterialien des Herdt-Verlags (www.herdt4vhs.de).

HERDT 4 vhs

Zeichenerklärung:

B Kompaktwoche. Als Bildungsurlaub anerkannt in Niedersachsen, Hamburg, und Schleswig-Holstein; auch offen für Teilnehmende, die keinen BU in Anspruch nehmen können.

W Wochenendkurse. Freitag, Samstag und/oder Sonntag; bitte achten Sie jeweils auf die genaue Uhrzeit

F Fortbildung/Lehrgang.

Eine Übersicht aller Kurse im Landkreis Lüneburg finden Sie auf Seite 153

vhs
Volkshochschule
REGION Lüneburg

Lehrgangssystem PC-Systembetreuer/-in

Systembetreuer/innen sind in verschiedenen Bereichen tätig. Neben der Installation von Betriebssystemen und Anwenderprogrammen zählen das Aufspüren und Beheben von Hard- und Softwarefehlern sowie die Organisation des Benutzerservices zu ihren Aufgaben. Das Lehrgangssystem „PC-Systembetreuer/in (VHS)" vermittelt weitreichende Kenntnisse in den Bereichen: Betriebssysteme/Anwendersoftware • Hardware (Installation, Wartung, Reparatur, Aufrüstung) • Anwenderunterstützung. Das Lehrgangssystem setzt sich aus zwei Pflicht- und drei Wahlmodulen zusammen. Die Bausteine schließen jeweils mit einer landeseinheitlichen Prüfung ab (Prüfungsgebühr: jew. EUR 59,00). Nach erfolgreichem Abschluss von vier Bausteinen erhalten die Teilnehmer/innen das Zertifikat „PC-Systembetreuer/in (VHS)". Die Lehrgänge sind innerhalb von 2 1/2 Jahren zu absolvieren.

PC-Technik und Konfiguration
Modul zum PC-Systembetreuer/-in

In diesem Lehrgang erwerben Sie Kenntnisse, die Ihnen helfen, PCs nach ihren Anforderungen zu konfigurieren und zu erweitern. So können Sie entweder beim Neukauf eines Komplett-PCs dessen Eigenschaften professionell einschätzen oder sich sogar einen PC nach Maß selber zusammenstellen, bauen und aufrüsten. **Voraussetzung:** praktische Erfahrung im täglichen Umgang mit Windows.

Jörg Richter
Di. / Do., 13.09.11 - 11.10.11, 18.30 - 21.45 Uhr, 8 x 32 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 25
EUR 224,00, erm.: EUR 201,60, Anmeldeschluss: 03.09.11
T24500

PC-Systemsupport
Modul zum PC-Systembetreuer/-in.

Der einfache Windows-Nutzer sieht die Betriebssysteme lediglich aus der Anwender-Sicht. Der Kurs PC-Systemsupport beleuchtet die administrative Sicht auf die Windows-Betriebssysteme und wendet sich somit an den ambitionierten Windows-Nutzer, der mehr über seine Betriebssysteme lernen und wissen möchte. In diesem Lehrgang geht es um die Installation und Administration von Windows-Betriebssystemen und Anwenderprogrammen sowie das Aufspüren und Beseitigen von Hard- und Softwarefehlern. Aktuelle Software: Windows XP professional und Windows 7 Business. **Voraussetzung:** praktische Erfahrung im täglichen Umgang mit Windows.

Jörg Richter
Di. / Do., 01.11.11 - 01.12.11, 18.30 - 21.45 Uhr, 10 x 40 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 25
EUR 280,00, erm.: EUR 252,00, Anmeldeschluss: 22.10.11
T24501

Windows Server 2008
Modul zum PC-Systembetreuer/-in

Windows Server bilden den Kern von fast jedem kleinen oder mittleren Netzwerk. In diesem Lehrgang erwerben Sie Kenntnisse, die Sie in die Lage versetzen einen Windows Server einzurichten, in Betrieb zu nehmen und zu warten. Damit haben Sie den Grundbaustein für den erfolgreichen Support eines kleinen Netzwerkes. **Voraussetzung:** praktische Erfahrung im täglichen Umgang mit Windows.

Jörg Richter
Di. / Do., 08.02.11 - 10.03.11, 18.30 - 21.45 Uhr, 10 x 40 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 25
EUR 280,00, erm.: EUR 252,00. Anmeldeschluss: 29.01.11
S23501

Netzwerk-und Internettechnologie
Modul zum PC-Systembetreuer/-in

Moderne Rechner sind heute in firmeninterne und weltweite Netzwerke eingebunden. Sie lernen die Hard- und Softwarekomponenten eines Netzwerks kennen und erhalten die Fähigkeit, die für das Arbeiten im Netzwerk und im Internet wichtige Software auf der Nutzerseite zu konfigurieren. Im Kurs werden ausführlich und praxisorientiert die entsprechenden Technologien erläutert und es wird anschaulich in alle notwendige Theorien und Normen eingeführt. **Voraussetzung:** praktische Erfahrung im täglichen Umgang mit Windows.

Jörg Richter
Di. / Do., 12.04.11 - 26.05.11, 18.30 - 21.45 Uhr, 10 x 40 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 25
EUR 280,00, erm.: EUR 252,00, Anmeldeschluss: 02.04.11
S23502

Einstieg in die EDV

B Xpert Starter
Als Bildungsurlaub anerkannt

Grundlagen, WORD und Internet. Xpert Starter ist sehr stark praxisorientiert: Sie erhalten den Einstieg in die gebräuchlichsten Arbeitstechniken am PC, erhalten einen guten Überblick über die wichtigsten Anwendungsprogramme als Basis für den täglichen beruflichen Umgang mit dem Internet und E-Mail. Darüber hinaus lernen Sie beim einfachen Erfassen und Speichern von Texten das Textverarbeitungsprogramm (Word) kennen. Der Kurs kann mit einer Prüfung zum Europäischen ComputerPass Xpert abgeschlossen werden. (Prüfungsgebühr: EUR 49,00). Voraussetzungen: Keine Vorkenntnisse erforderlich. Mehr Informationen unter www.xpert-online.de".

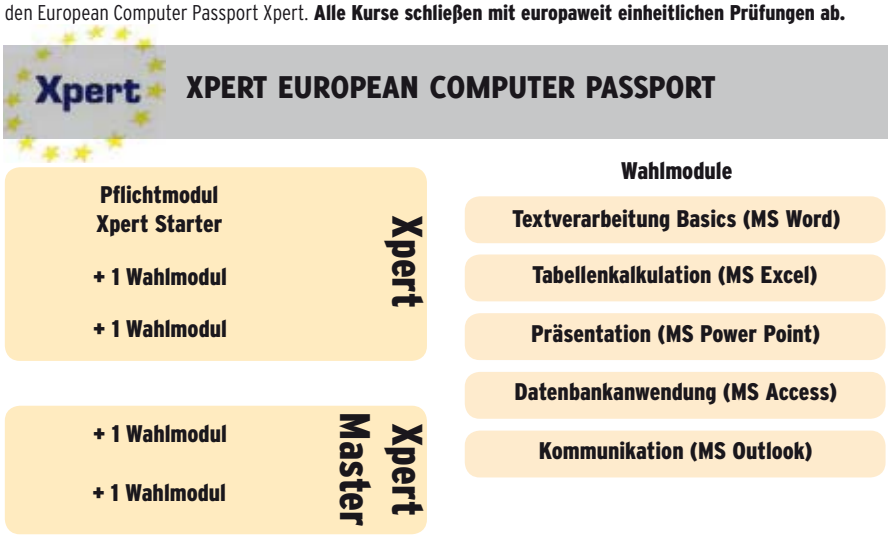
Hans-Jürgen Kast
Mo. - Mi., 21.03.11 - 23.03.11, 08.30 - 16.30 Uhr, 3 x 24 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 24
EUR 144,00, erm.: EUR 129,60, Anmeldeschluss: 11.03.11
S23000

Uta Thauer-Drews
Mo., 30.05. - Mi., 08.06.11
Mo., Di., Mi., 08.30 - 12.00 Uhr, 24 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 24
EUR 120,00, erm.: EUR 107,90, Anmeldeschluss: 20.05.11
S23001

Frank Smidt
Do., 12.05.11 bis 30.06.11, 19.15 - 21.30 Uhr, 7 x 21 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 21
EUR 103,90, erm.: EUR 93,50, Anmeldeschluss: 02.05.11
S23002

Europäischer ComputerPass Xpert

Mit drei Prüfungen - ein in ganz Europa anerkanntes Zertifikat in den Händen halten!
Möglich ist das dank des Europäischen ComputerPass (ECP) Xpert. Xpert ist ein Kurssystem, das umfassende EDV-Kenntnisse und -Fertigkeiten für Büro und Alltag ermittelt. Es besteht aus fünf Modulen. Eins davon gehört zur Pflicht: „Xpert Starter". Wer zwei weitere Wahlmodule aus dem ECP-Angebot innerhalb von anderthalb Jahren besteht, erhält den European Computer Passport Xpert. **Alle Kurse schließen mit europaweit einheitlichen Prüfungen ab.**



Die VHS REGION Lüneburg ist zertifiziertes Schulungs- und Prüfungszentrum für den Xpert European Computer Passport. Durch den europaweit einheitlichen Qualitätsstandard für Lehrpersonal, Ausbildungssysteme und Prüfungen ist in unserem Hause ein hohes Ausbildungsniveau gewährleistet. Bei Interesse an Xpert-Lehrgängen oder -Prüfungen wenden Sie sich bitte an: **Claudia Kutzick**, Tel.: 0 41 31/15 66 104 • **Kirsten Meißner**, Tel.: 0 41 31/15 66 105

Einstieg in die EDV
Ein Kurs für diejenigen, die (fast) das 1. Mal am Computer sitzen und jetzt einen Einstieg in die EDV planen. Inhalt: Aufbau, Funktion und Arbeitsweise eines Computers, Hard- und Software, Umgang mit Maus und Tastatur, Bedienung einfacher Zeichen- und Textverarbeitungsprogramme, Ordner und Dateien verwalten mit dem Windows-Explorer

Margot Schwarz
Fr., 21.01.11, 18.30 - 21.45 Uhr
Sa., 22.01.11, 09.00 - 17.00 Uhr
So., 23.01.11, 09.00 - 12.15 Uhr
16 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 21
EUR 79,20, erm.: EUR 71,30. Anmeldeschluss: 11.01.11
S23003

Einstieg in die EDV und WORD
Dieser Kurs soll einen leichten Einstieg in die Welt des Computers bieten. Sie erlernen den Umgang mit gängigen Standardprogrammen, die heutzutage auf jedem Rechner zu finden sind. Der grundlegende Umgang mit Windows und dem Ordnersystem bieten den Anfang um schließlich mit Word zu arbeiten. Sie werden Texte gestalten und mit Grafiken umzugehen lernen. Vorkenntnisse: keine oder geringe PC-Kenntnisse

Andrea Schneider
Mo. - Fr., 24.01.11 - 28.01.11, 08.30 - 12.00 Uhr, 5 x
20 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 24
EUR 99,00, erm.: EUR 89,10. Anmeldeschluss: 14.01.11
R24005

Andrea Schneider
Mo., 24.01.11 bis 28.01.11, 08.30 - 12.00 Uhr, 5 x
20 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 24
EUR 99,00, erm.: EUR 89,10. Anmeldeschluss: 14.01.11
S23006

Einstieg in die EDV
Ein Kurs für diejenigen, die (fast) das 1. Mal am Computer sitzen und jetzt einen Einstieg in die EDV planen. Inhalt: Aufbau, Funktion und Arbeitsweise eines Computers, Hard- und Software, Umgang mit Maus und Tastatur, Bedienung einfacher Zeichen- und Textverarbeitungsprogramme, Ordner und Dateien verwalten mit dem Windows-Explorer

Margot Schwarz
Fr., 21.01.11, 18.30 - 21.45 Uhr, Sa., 22.01.11, 09.00 - 17.00 Uhr
So., 23.01.11, 09.00 - 12.15 Uhr
16 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 21
EUR 79,20, erm.: EUR 71,30. Anmeldeschluss: 11.01.11
R24004

Angela Schulz
Fr., 25.02.11, 18.30 - 21.45 Uhr
Sa., 26.02.11, 09.00 - 17.00 Uhr
So., 27.02.11, 09.00 - 12.15 Uhr
16 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 21
EUR 79,20, erm.: EUR 71,30. Anmeldeschluss: 15.02.11
S23007

Hans-Jürgen Kast
Fr., 08.04.11, 18.30 - 21.45 Uhr
Sa., 09.04.11, 09.00 - 17.00 Uhr
So., 10.04.11, 09.00 - 12.15 Uhr
16 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 25
EUR 79,20, erm.: EUR 71,30. Anmeldeschluss: 29.03.11
S23008

Einstieg in die EDV und Textverarbeitung
Ein Kurs für diejenigen, die (fast) das 1. Mal am Computer sitzen und jetzt einen Einstieg in die EDV planen. Inhalt: Textverarbeitung (wir arbeiten mit OpenOffice, die erlernten Techniken können auch auf die Arbeit mit MS Word übertragen werden): Texte schreiben und einfache Gestaltungsmöglichkeiten. Speichern, Löschen, Papierkorb, Erstellen von Ordnern. Umgang mit Maus, Tastatur und externen Speichermedien (z.B. USB Stick).

Hartmut Heller
Mi., 16.02.11 bis 23.03.11, 19.00 - 20.30 Uhr, 6 x
12 UStd. Realschule im Dorn, Dahlenburg, Computerraum
EUR 59,40, ermäßigt: EUR 53,40 Anmeldeschluss: 06.02.11
S23009DA

Workshop „Jetzt räum' ich meinen PC auf"
Endlich Ordnung in die Ordner bringen. Was ist eigentlich eine Verknüpfung? Wo finde ich meine Daten wieder? **Voraussetzungen:** Grundkenntnisse im Aufbau mit dem Coumputer

Barbara Oldeland
Do., 07.04.11 bis 14.04.11, 19.30 - 21.45 Uhr, 2 x
6 UStd.
Bernhard-Riemann-Gymnasium **Scharnebeck**, Computerraum G101
EUR 29,70, erm.: EUR 26,70. Anmeldeschluss: 28.03.11
S23009SC

Einstieg in die EDV und Internet
Ein Kurs für diejenigen, die (fast) das 1. Mal am Computer sitzen und jetzt einen Einstieg in die EDV planen. Inhalt: Textverarbeitung mit WORD, Texte schreiben und einfache Gestaltungsmöglichkeiten. Speichern, Löschen, Papierkorb, Erstellen von Ordnern. Umgang mit Maus, Tastatur und externen Speichermedien (z.B. USB Stick). Erste Schritte im Internet.

Angela Schulz
Mo., 07.02.11 bis 07.03.11, 17.30 - 20.00 Uhr, 5 x
15 UStd.
Schulzentrum, Nindorfer Moorweg, **Bleckede**, Computerraum
EUR 74,20, erm.: EUR 66,70. Anmeldeschluss: 29.01.11
S23010BL

Betriebssystem Apple MAC

Wie bediene ich einen Apple Computer?
Kleingruppe - Einstieg ohne Vorkenntnisse
Das MacBook erfreut sich immer größerer Beliebtheit bei den Nutzern von Notebooks. Die VHS bietet einen Kurs für Einsteiger an. Hier erfahren Einsteiger auf Apple Computer, wie man effektiv mit einem MacBook arbeiten kann. Im Seminar lernen Sie den sicheren Umgang mit diesem Betriebssystem. Vorkenntnisse: Der Kurs ist

Kursleiterportrait

Anita Soetbeer-Hansen

Mein Kursangebot an der VHS:
Tastaturschreiben für Schüler und Erwachsene

Mein erster Kontakt mit der VHS:
Über die Ausbildung der KVHS zur staatlich geprüften Sekretärin im Jahr 1978, kam ich zum „Staatlich geprüften Kurs für Maschineschreiben" des Landesverbandes der Volkshochschulen. Bei der VHS Lüneburg gebe ich Kurse seit 1980.

Qualifikationen für und Berufserfahrungen in der Erwachsenenbildung:
30 Jahre Berufserfahrungen in der Erwachsenenbildung

Warum ich gerne in der Erwachsenenbildung arbeite:
Es sind immer die Begegnungen mit den Menschen, die das Leben lebenswert machen.

Der Kurs, den ich schon immer mal bei der VHS belegen wollte:
Kalligraphie

Mein Beispiel für positive Lernerfahrungen:
Wenn junge Menschen den Sinn in ihrem eigenen Lernen erkennen, trotz gelegentlicher „Null-Bock-Phasen" vom Nutzen des Kurses überzeugt und nach Ende des Kurses stolz auf die selbst erbrachte Leistung sind.

Das Idol meiner Jugend:
Meine liebevolle, zugewandte Großmutter

Ein höchst ärgerliches Wort:
Looser. Looser (engl.) bedeutet Verlierer - das Wort stört mich, weil es Menschen abwertet und abqualifiziert. Wer zur VHS geht, möchte etwas dazulernen. Er/Sie entscheidet sich zur Anmeldung und hat durch diesen ersten Schritt schon gewonnen. Also, ein VHS Teilnehmer ist immer ein „Winner".

Was ich der VHS für die Zukunft wünsche:
ein gutes Fortbestehen, was durch noch mehr bildungsfreudige Teilnehmer, die von gut ausgebildeten, kompetenten Kursleitern auf ihrem Lebensweg begleitet werden, ermöglicht werden kann. Außerdem wünsche ich der VHS, dass sie die Fähigkeiten besitzt, die im Moment gefragt sind.

für Teilnehmer, die erstmals am Mac arbeiten und keine Vorerfahrungen haben. Dieses Angebot richtet sich ausschließlich an Besitzer eines MacBook / MacBook Pro. Das eigene MacBook ist zum Kurs mitzubringen.

Heiko Warratz
Di., 15.03.11, 15.00 - 18.15 Uhr
Mi., 16.03.11, 15.00 - 18.15 Uhr
Fr., 18.03.11, 15.00 - 18.15 Uhr
12 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 26
EUR 120,00, erm.: EUR 108,00. Anmeldeschluss: 05.03.11
S23011

Mein MAC und ich
Für TeilnehmerInnen, die schon länger mit ihrem Mac arbeiten und mehr Funktionen kennen lernen möchten - Kleingruppe

Inhalte: individuelles Einrichten der Benutzeroberfläche, das Speichern auf USB-Stick, Brennen auf CD/DVD, Arbeiten mit Ordnern, Ordnungsmöglichkeiten, Systemordner und Mülleimer, Zusammenarbeit mit WINDOWS-Programmen. Vorkenntnisse: Der Kurs ist für Teilnehmer, die bereits länger am Mac arbeiten, sich aber noch nicht so gut auskennen. Ihr eigenes MacBook muss mitgebracht werden.

Dirk Renter
Di., 03.05.11, 15.00 - 18.15 Uhr
Mi., 04.05.11, 15.00 - 18.15 Uhr
8 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 26
EUR 80,00, erm.: EUR 72,00. Anmeldeschluss: 23.04.11
S23012

Internet

Internet - Einstieg
Das Internet bietet zahlreiche Möglichkeiten, sich umfassend und schnell zu informieren, mittels E-Mail zu korrespondieren und vieles mehr. **Inhalte:** Nutzung des Internets und des E-Mail-Dienstes; Funktionsweise des Internet, technische Voraussetzungen für einen Zugang; Bedienung eines Browserprogramms, Orientierung und effektive Suche im Internet, Download von Dateien, Sicherheit, Online-Banking und E-Commerce, Senden, Empfangen und Verwalten von E-Mails.

Hans-Joachim Etzold
Mo. - Mi., 06.06.11 - 08.06.11, 08.30 - 12.00 Uhr, 3 x
12 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 25
EUR 59,40, erm.: EUR 53,50. Anmeldeschluss: 27.05.11
S23300

Internet und E-Mail
Das Internet bietet zahlreiche Möglichkeiten, sich umfassend und schnell zu informieren, mittels E-Mail zu korrespondieren und vieles mehr. **Inhalte:** Nutzung des Internet und des E-Mail-Dienstes; Funktionsweise des Internet, technische Voraussetzungen für einen Zugang; Bedienung eines Browserprogramms, Orientierung und effektive Suche im Internet, Download von Dateien, Sicherheit, Online-Banking und E-Commerce, Senden, Empfangen und Verwalten von E-Mails.

Edeltraut Hecke
Sa., 26.03.11 bis 02.04.11, 10.00 - 14.00 Uhr, 2 x
10 UStd.
Realschule im Dorn, **Dahlenburg**, Computerraum
EUR 49,50, Anmeldeschluss: 16.03.11
S23303DA

Internet Sicherheitstraining
Der Kurs richtet sich an alle Internetnutzer, die mit geringem Aufwand ihren PC gegen Risiken im Internet schützen wollen. Anhand von praktischen Übungen erlernen Sie den richtigen Umgang mit Ihrem Browser. Sie erhalten Informationen zur Bekämpfung von Viren und Würmern, erfahren Wichtiges zu den Themen Datenschutz, Firewall, 0190er-Nummern, anonymes Surfen, Umgang mit lästigen Werbefenstern uvm.

Hauke Radtke
Di., 15.03.11, 18.30 - 21.45 Uhr
Do., 17.03.11, 18.30 - 21.45 Uhr
8 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 21
EUR 39,60, erm.: EUR 35,60. Anmeldeschluss: 05.03.11
S23304

3 - 2 - 1 meins...
Verkaufen im Internet mit eBay

Im Seminar „Verkaufen im Internet bei eBay" werden Ihnen die Grundsätze für das Verkaufen bei eBay vermittelt. Sie lernen, wie Sie selbst Artikel bei eBay anbieten und verkaufen. Zusätzlich lernen Sie Ihre digitalen Fotografien optimal für ebay aufzubereiten. **Voraussetzungen:** PC- und Internet-Grundkenntnisse, eigene E-Mail-Adresse, Konto bei eBay (Zugangsdaten bitte mitbringen).

Angela Schulz
Fr., 01.04.11, 18.30 - 21.45 Uhr
Sa., 02.04.11, 09.00 - 17.00 Uhr
12 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 24
EUR 59,40, erm.: EUR 53,40. Anmeldeschluss: 22.03.11
S23305

Soziale Netze

Facebook, Twitter & Co.
Web 2.0 bezeichnet eine neue Generation des Internets und grenzt diese von früheren Nutzungsarten ab. Die Benutzer /innen sind nicht mehr nur passive Konsumenten, sondern erstellen, bearbeiten und verteilen Inhalte in quantitativ und qualitativ entscheidendem Maße selbst, unterstützt von interaktiven Anwendungen. Die Inhalte werden nicht mehr nur zentralisiert von großen Medienunternehmen erstellt und über das Internet verbreitet, sondern auch von einer Vielzahl von Nutzern, die sich mit Hilfe sozialer Software zusätzlich untereinander vernetzen. Im Kurs wird auf folgende Elemente eingegangen:

- Soziale Netzwerke (XING, Facebook,)
- Wikis (Ansammlung von Webseiten zu bestimmten Themen, z.B. Lexikon)
- Blogs (Online Tagebücher)
- Podcast (Veröffentlichen von Audio- und Videodateien)
- Twitter (Miniblog)
- Medientauschbörsen (z.B. YouTube)

Marko Heyner
Sa., 19.02.2010, 10.00 - 16.00 Uhr
8 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 25
EUR 47,60, erm.: EUR 42,80. Anmeldeschluss: 06.05.11
S23311

XING - Businessgemeinschaft im Internet
Geschäftliche Kontakte knüpfen über die Internetplattform „XING"

Die Businessgemeinschaft XING (ehem. OpenBC) hat sich in den letzten Jahren zu einer der wichtigsten Plattformen im Internet für das Knüpfen und Pflegen von geschäftlichen Kontakten entwickelt. Schnell und einfach lassen sich neue vielversprechende Kontakte aufbauen. Im Kurs lernen Sie die verschiedenen Bereiche des XING-Netzwerks kennen. Sie erfahren, wie Sie die vielfältigen Funktionen der Plattform effektiv nutzen können: zur optimalen Selbstdarstellung, zum Aufbau Ihrer Kontaktseite, Kommunikation allgemein und in Gruppen, und Sie erhalten viele weitere Tipps und Hinweise. Im Kurs legen Sie Ihr eigenes Profil an und knüpfen die ersten Geschäftskontakte.

Dozententeam
Mo., 16.05.11 bis 23.05.11, 18.30 - 21.45 Uhr, 2 x
8 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 25
EUR 47,60, erm.: EUR 42,80. Anmeldeschluss: 06.05.11
S23310

Tastaturschreiben

Tastaturschreiben am PC
Der effektive Umgang mit dem Tastenfeld ist eine elementare Kulturtechnik unseres PC- und Internetzeitalters. Und er ist ein großer Arbeitsvorteil - verschenken Sie ihn nicht länger! Der schnellste Computer lohnt sich nicht, wenn die Eingabe nicht rationell erfolgt. Einfacher und mit mehr Spaß geht es mit dem 10-Finger-Tastschreiben. Nutzen Sie die neuesten Methoden, um das 10-Finger-Tastschreiben in kurzer Zeit leicht zu erlernen. Sie werden erleben, dass Ihre Sinne: Sehen, Hören, Fühlen, mit einbezogen und ihnen helfen werden, die Buchstaben des Tastenfeldes einprägsam zu erlernen.

Anita Soetbeer-Hansen
Di. / Do., 25.01.11 - 01.03.11, 18.30 - 20.45 Uhr, 10 x
30 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 21
EUR 150,00, erm.: EUR 130,00. Anmeldeschluss: 15.01.11
S23100

Tastaturschreiben am PC
Wochenendkurs für Anfänger

Der effektive Umgang mit dem Tastenfeld ist eine elementare Kulturtechnik unseres PC- und Internetzeitalters. Und er ist ein großer Arbeitsvorteil - verschenken Sie ihn nicht länger! Der schnellste Computer lohnt sich nicht, wenn die Eingabe nicht rationell erfolgt. Einfacher und mit mehr Spaß geht es mit dem 10-Finger-Tastschreiben. Nutzen Sie die neuesten Methoden, um das 10-Finger-Tastschreiben in kurzer Zeit leicht zu erlernen. Sie werden erleben, dass Ihre Sinne: Sehen, Hören, Fühlen, mit einbezogen und ihnen helfen werden, die Buchstaben des Tastenfeldes einprägsam zu erlernen.

Anita Soetbeer-Hansen
Fr., 25.03.11, 18.30 - 20.45 Uhr
Sa., 26.03.11, 10.00 - 14.00 Uhr
So., 27.03.11, 10.00 - 14.00 Uhr
Fr., 01.04.11, 18.30 - 20.45 Uhr
Sa., 02.04.11, 10.00 - 14.00 Uhr
So., 03.04.11, 10.00 - 14.00 Uhr
26 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 25
EUR 130,00, erm.: EUR 117,00. Anmeldeschluss: 15.03.11
S23101

Anita Soetbeer-Hansen
Fr., 17.06.11, 18.30 - 20.45 Uhr
Sa., 18.06.11, 10.00 - 14.00 Uhr
So., 19.06.11, 10.00 - 14.00 Uhr
Fr., 24.06.11, 18.30 - 20.45 Uhr
Sa., 25.06.11, 10.00 - 14.00 Uhr
So., 26.06.11, 10.00 - 14.00 Uhr
26 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 25
EUR 130,00, erm.: EUR 117,00. Anmeldeschluss: 07.06.11
S23102

Tastaturschreiben am PC für Fortgeschrittene
Zur Verbesserung Ihrer Kenntnisse im 10-Finger-Tastaturschreiben

Sie haben irgendwann einmal das 10-Finger-Tastaturschreiben erlernt. Obwohl Sie seitdem mit 10 Fingern schreiben, sind Sie mit Ihrem Schreibtempo alles andere als zufrieden, auch weil sich immer wieder die gleichen Tippfehler einschleichen. In diesem Fortgechrittenen-Kurs können Sie Ihre Schreibleistung optimieren.

Inhalte:
- eine gründliche Wiederholung und Festigung des bisher Erlernten
- Ziffern- und Zeichenreihe
- Schreib- und Anordnungsregeln nach DIN 5008 für die Zeichen
- Einübung der Sonderzeichen, d. h. die Drittbelegung der verschiedenen Tasten
- Übungen zur Steigerung der Schreibfertigkeit und -sicherheit und der Konzentration
- Kampf gegen bestimmte und häufig wiederkehrende Fehler,
- Üben von 10-Minuten-Zeitschreiben
- Schreiben von Privat- und Geschäftsbriefen nach DIN 676

Eine 10-Minuten-Leistungsprüfung ist am letzten Kurstag möglich. Kosten: 25,00 EUR

Anita Soetbeer-Hansen
Fr., 08.04.11, 18.30 - 20.45 Uhr
Sa., 09.04.11, 09.00 - 14.00 Uhr
Fr., 15.04.11, 18.30 - 20.45 Uhr
Sa., 16.04.11, 09.00 - 14.00 Uhr
18 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 25
EUR 90,00, erm.: EUR 81,00. Anmeldeschluss: 29.03.11
S23103

Günstige Software

Günstige Software-Angebote für VHS-Kursteilnehmer/innen

VHS-Kursteilnehmer/innen der Beruflichen Bildung erhalten bei unserem Partner Cobra-Shop (www.cobra-shop.de) umfangreiche Software-Pakete deutlich rabbatiert zum VHS-Tarif!
Die Software muss von den Teilnehmer/innen bestellt werden. Erforderlich ist eine Teilnahmebestätigung der VHS. Bezugsbestimmungen sowie weitere Informationen unter http://www.cobra-shop.de. Für weitere Informationen stehen Ihnen die Dozentinnen und Ozenten und die Beratung des Bereiches Berufliche Bildung zur Verfügung.

Microsoft Office

B Microsoft Office kompakt
als Bildungsurlaub anerkannt

Der Kurs wendet sich an diejenigen, die MS Office Anwendungen effektiv anwenden wollen.
Sie lernen in diesem Kompaktseminar Techniken kennen, die Ihnen privat wie auch beruflich das Arbeiten mit den wichtigen Programmen Word, Excel und PowerPoint erleichtern. Der Kurs endet ohne Prüfung. Es wird hauptsächlich der praktische Umgang mit dem Computer geübt, so dass die Teilnehmer/innen den PC schnell und effektiv nutzen können.

Inhalte:
- Texte schreiben, korrigieren, gestalten, drucken
- Bilder einfügen
- Tabellen: anlegen, gestalten, einfache Berechnungen
- Excel in Kombination mit Word
- Diagramme erstellen, gestalten mit dem Ziel: ein Bild statt tausend Zahlen
- Präsentation: Einblick in die Erstellung einer Präsentation mit Power Point

Voraussetzungen: Basiskenntnisse in Windows sind erforderlich

Rainer Niemann
Mo. - Fr., 04.04.11 - 08.04.11, 08.30 - 16.30 Uhr, 5 x
40 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 24
EUR 250,00, erm.: EUR 225,00. Anmeldeschluss: 25.03.11
S23110

Frank Smidt
Mo. / Mi., 14.02.11 - 16.03.11, 18.30 - 21.45 Uhr, 10 x
40 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 24
EUR 198,00, erm.: EUR 178,20. Anmeldeschluss: 04.02.11
S23111

Microsoft Word

Textverarbeitung Basics mit Microsoft Word Einstieg

In diesem Kurs werden die Teilnehmer/innen mit moderner Textverarbeitung vertraut gemacht. Für sys-

GiroPRIVILEG
Sparen mit GiroPRIVILEG
Besuchen Sie die Kurse der VHS!
GiroPRIVILEG-Kunden erhalten in Stadt und Landkreis jeweils den ermäßigten Preis der VHS REGION Lüneburg.
Einer von vielen Vorzügen Ihres GiroPRIVILEG-Kontos.
Sparkasse Lüneburg
www.sparkasse-lueneburg.de

SOFTWARE ZUM GUTEN KURS

Mehr Leistung. Bessere Preise.
VHS-Kursteilnehmer erhalten bei uns die umfangreichsten Software-Pakete zum VHS TARIF.

z.B.

Pro Upgrade für € 89.-
Sie sparen € 196.- (69%)

Pro Plus für € 95.-.-
Sie sparen € 604.- (86%)

Schulversion € 99.-.-
Sie sparen € 530,51.- (84%)

www.cobra-shop.de/vhs

tematische Übungen steht jedem/r Kursteilnehmer/in ausreichend Zeit zur Verfügung. Kursinhalt: Die Benutzeroberfläche von Word; Textdateien öffnen, bearbeiten und speichern; Markierungstechniken, Elemente ausschneiden, kopieren, einfügen, bearbeiten, suchen und ersetzen; Nutzung der Rechtschreibprüfung; Formatierung von Zeichen und Absätzen; Möglichkeiten der Seitengestaltung, Kopf- und Fußzeilen. **Voraussetzungen:** Basiskenntnisse in Windows sind erforderlich. Die Xpert-Prüfung kann nach dem WORD-Aufbaukurs abgelegt werden.

Marlies Michaelis
Mo. / Mi., 14.03.11 - 28.03.11, 18.30 - 21.45 Uhr, 5 x
20 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 25
EUR 99,00, erm.: EUR 89,10. Anmeldeschluss: 04.03.11
S23121

Textverarbeitung Basics mit Microsoft Word Quereinstieg

Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmer/innen, die schon seit längerem mit WORD arbeiten und die elementaren Funktionen nun im Detail kennenlernen möchten: Formatierung von Zeichen und Absätzen (Abstände, Aufzählungen und Nummerierungen, Rahmen und Hintergrund), Grafiken einbinden etc. **Voraussetzungen:** Basiskenntnisse in WORD. Die Xpert-Prüfung kann nach dem WORD-Aufbaukurs abgelegt werden.

Andrea Schneider
Mo., 16.05.11, 08.30 - 12.00 Uhr
Di., 17.05.11, 08.30 - 12.00 Uhr
Mi., 18.05.11, 08.30 - 12.00 Uhr
12 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 21
EUR 59,40, erm.: EUR 53,40. Anmeldeschluss: 06.05.11
S23122

Sag mal, wie geht ...?
MS Word 2000-2003

Oft steht zu Hause ein Computer - für die Kinder, die ihn für die Schule brauchen. Aber wenn die Eltern Fragen zu Programmen haben, herrscht oft Erklärungsnotstand. Hier lernen Sie alles, was Sie schon immer über Word wissen wollten und Ihre Kinder Ihnen nicht erklären konnten - einfach erläutert mit vielen Übungen zum selbst erproben.

Inhalte:
- Texte öffnen, ausschneiden, kopieren, einfügen und speichern,
- Schriftarten und Schriftgrößen ändern, sowie Überschriften mit WordArt gestalten,
- Text- und Absatzausrichtung (Links, Mitte, Rechts, Blocksatz, Seiteneinzug),
- Sonderzeichen und Bilder in Texte einfügen,
- Weitere Themen nach Wunsch der Teilnehmer.

Voraussetzungen: Grundkenntnisse am PC

Jürgen Schmacker
Do., 03.03.11 bis 31.03.11, 15.00 - 17.30 Uhr, 5 x
15 UStd.
Soderstorf, Grundschule, Schulstr. 6, Computerraum
EUR 74,20, Anmeldeschluss: 21.02.11
S23123AM

Jürgen Schmacker
Mi., 04.05.11 bis 01.06.11, 15.00 - 17.30 Uhr, 5 x
15 UStd.
Soderstorf, Grundschule, Schulstr. 6, Computerraum
EUR 74,20, Anmeldeschluss: 24.04.11
S23124AM

Textverarbeitung in WORD

Erstellen und bearbeiten von Texten, kopieren und einfügen von Textbausteinen und Bildern z.B. aus dem Internet, Möglichkeiten der Seitengestaltung, Kopf- und Fußzeilen, Nutzung der Rechtschreibprüfung, Formatierung von Zeichen und Absätzen. **Voraussetzungen:** Basiskenntnisse in Windows sind erforderlich.

Angela Schulz
Di., 15.03.11 bis 05.04.11, 17.30 - 20.00 Uhr, 4 x
12 UStd.
Schulzentrum, Nindorfer Moorweg, **Bleckede**, Computerraum
EUR 59,40, erm.: EUR 53,40. Anmeldeschluss: 05.03.11
S23125BL

Textverarbeitung Basics mit Microsoft Word
Aufbau

In diesem Kurs lernen Sie fortgeschrittene Techniken im Umgang mit dem Textverarbeitungsprogramm Word: Autotext verwenden; Rechtschreibprüfung; Dokumentenvorlagen, Serienbriefe; Spalten; Kopf- und Fußzeilen; grafische Gestaltung; individuelle Anpassung des Programms. Vorkenntnisse im Umfang des Kurses „Textverarbeitung Basics" werden erwartet. Der Kurs kann mit einer Prüfung zum „Europäischen ComputerPass Xpert" abgeschlossen werden (Prüfungsgebühr: EUR 49,00)

Brigitte Landwert-Rathje
Fr., 08.04.11, 18.30 - 21.45 Uhr
Sa., 09.04.11, 09.00 - 17.00 Uhr
So., 10.04.11, 09.00 - 17.00 Uhr
20 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 21
EUR 99,00, erm.: EUR 89,10. Anmeldeschluss: 29.03.11
S23126

Word im Sekretariat

Dieser Kurs vermittelt fortgeschrittene Kenntnisse für alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die WORD am Arbeitsplatz intensiv nutzen. Die Teilnehmer können Einfluss auf die Kursinhalte nehmen. Geplante Themen: Erstellen von Dokument- und Formatvorlagen, Autotext, Organigramme erstellen, Seriendruck und Serien-E-Mails, Import von Exceltabellen und Diagrammen. Worddokumente für den E-Mail-Versand aufbereiten: PDF-Erstellung, Erstellen von ZIP-komprimierten Ordnern, E-Mails direkt aus WORD versenden. **Teilnahmevoraussetzungen:** Gute Grundlagen- und Word-Kenntnisse entsprechend den Inhalten PC-Grundlagen und Word I. Geübter Umgang mit dem PC.

Andrea Schneider
Mi., 11.05.11 bis 12.05.11, 08.30 - 16.30 Uhr, 2 x
16 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 24
EUR 79,20, erm.: EUR 71,30. Anmeldeschluss: 01.05.11
S23127

Norm- und Standardbriefe nach DIN-Vorschriften mit MS Word

Der Aufbau eines Standard- oder Geschäftsbriefes wird in DIN-Vorschriften exakt geregelt. Lernen Sie in diesem Seminar den normgerechten Aufbau Ihres Geschäfts- oder Standardbriefes zu erstellen und zu gestalten. **Inhalte:** Normgerechte Abstände - Briefaufbau - Briefkopf mit Anschriftenfeld - Informationsblock - Briefmaske als Dokumentvorlage erstellen und verwenden. Die Inhalte werden anhand praktischer Beispiele vermittelt. **Teilnahmevoraussetzungen:** Word-Kenntnisse entsprechend unseren Einstiegskursen

Rainer Niemann
Mi., 25.05.11, 08.30 - 12.30 Uhr
5 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 25
EUR 29,70, Anmeldeschluss: 15.05.11
S23128

Microsoft Excel

B Tabellenkalkulation mit Microsoft Excel
als Bildungsurlaub anerkannt

Der einwöchige Intensivkurs vermittelt Ihnen solide Kenntnisse zu den Standardfunktionen eines modernen Tabellenkalkulationsprogramms. **Themen:** Aufbau und Bedienung des Programms, Markieren von Zellen und Bewegen in den Tabellen, Dateneingabe (Texte, Zahlen, AutoAusfüllen), Eingabe und Kopieren von Formeln, Formatieren, Seitenlayout einrichten, Drucken, Arbeiten mit grundlegenden und fortgeschrittenen Funktionen aus den Bereichen Mathematik, Statistik, verschachtelte Funktionen, Aufbau und Formatierung von Diagrammen, Erstellen von Mustervorlagen, Arbeiten im Gruppenmodus, Verknüpfen von Tabellen und Mappen zwecks automatischen Datenaustauschs, Schützen, Fixieren und Sortieren von Tabellen. Der Kurs orientiert sich am Rahmenplan des Zertifikatssystems „Xpert - Europäischer ComputerPass", Baustein „Tabellenkalkulation" und kann mit einer Prüfung zum „Europäischen ComputerPass Xpert" abgeschlossen werden (Prüfungsgebühr: EUR 49,00).

Margot Schwarz
Mo. - Fr., 28.03.11 - 01.04.11, 08.30 - 16.30 Uhr, 5 x
40 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 24
EUR 250,00, erm.: EUR 225,00. Anmeldeschluss: 18.03.11
S23140

Dozententeam
Mo. - Fr., 21.11.11 - 25.11.11, 08.30 - 16.30 Uhr, 5 x
40 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 21
EUR 250,00, erm.: EUR 225,00. Anmeldeschluss: 11.11.11
T24140

Tabellenkalkulation mit Microsoft Excel
Grundlagen

Der Kurs vermittelt grundlegende Excel-Kenntnisse. Er richtet sich an Anfänger/innen und Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen in Excel. Inhalte sind Umgang mit Excel (Drucken, Bildschirmansichten, Symbolleisten) + Gestalten von Excel-Tabellen (Eingeben, Markieren, Zellen-, Spalten- und Zeilenformatierungen, Tabellenaufteilung, Sortieren, Zahlen- Datums- und Tagesreihen eingeben) + Berechnungen in Excel-Tabellen (Grundrechenarten, Standardfunktionen wie Summe oder Mittelwert, Prozentrechnung, Formelreihen eingeben, absolute und relative Zellbezüge) + Grafische Darstellung von Zahlen in Diagrammen. **Voraussetzungen:** Basiskenntnisse in Windows sind erforderlich. Die Xpert-Prüfung kann nach einem EXCEL-Aufbaukurs abgelegt werden.

Kirsten Meißner
Fr., 04.02.11, 18.30 - 21.45 Uhr
Sa., 05.02.11, 09.00 - 17.00 Uhr
So., 06.02.11, 09.00 - 17.00 Uhr
20 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 21
EUR 99,00, erm.: EUR 89,10. Anmeldeschluss: 25.01.11
S23141

Holger Marquardt
Fr., 13.05.11, 18.30 - 21.45 Uhr
Sa., 14.05.11, 09.00 - 17.00 Uhr
So., 15.05.11, 09.00 - 17.00 Uhr
20 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 21
EUR 99,00, erm.: EUR 89,10. Anmeldeschluss: 03.05.11
S23142

Rainer Niemann
Do., 19.05.11 bis 20.05.11, 08.30 - 16.30 Uhr, 2 x
16 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 24
EUR 79,20, erm.: EUR 71,30. Anmeldeschluss: 09.05.11
S23143

Hauke Radtke
Fr., 01.07.11, 18.30 - 21.45 Uhr
Sa., 02.07.11, 09.00 - 17.00 Uhr
So., 03.07.11, 09.00 - 17.00 Uhr
20 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 21
EUR 99,00, erm.: EUR 89,10. Anmeldeschluss: 21.06.11
S23144

Angela Schulz
Di., 03.05.11 bis 24.05.11, 17.30 - 20.00 Uhr, 4 x
12 UStd.
Schulzentrum, Nindorfer Moorweg, **Bleckede**, Computerraum
EUR 59,30, erm.: EUR 53,30. Anmeldeschluss: 23.04.11
S23145BL

Tabellenkalkulation mit Microsoft Excel
Aufbau

In diesem Kurs erlernen die Teilnehmer/-innen das Erstellen und Bearbeiten von Diagrammen und den Umgang mit weiterführenden Excelfunktionen, wie SVerweis, Wenn-Funktionen und deren Verschachtelungen in Excel. Zum Auswerten komplexer Tabellen lernen Sie die PIVOT-Tabelle kennen. **Voraussetzung:** Excel Grundkenntnisse. Der Kurs kann mit einer Prüfung zum „Europäischen ComputerPass Xpert" abgeschlossen werden (Prüfungsgebühr: EUR 49,00).

Kirsten Meißner
Fr., 25.02.11, 18.30 - 21.45 Uhr
Sa., 26.02.11, 09.00 - 17.00 Uhr
So., 27.02.11, 09.00 - 17.00 Uhr
20 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 24
EUR 99,00, erm.: EUR 89,10. Anmeldeschluss: 15.02.11
S23146

Tabellenkalkulation mit Microsoft Excel
Intensiv

In diesem Kurs erlernen die Teilnehmer/-innen den Umgang mit weiterführenden Excelfunktionen, wie S-Verweis, Wenn-Funktionen, Zählenwenn,, Summewenn und viele weitere nützliche Funktionen um Daten auszuwerten, z. B. in einer ABC-Kundenanalyse. Das Erstellen und Bearbeiten von Diagrammen und die Datenbereinigung zur Datenauswertung sind weitere Themen. Mit der bedingten Formatierung werden Daten so aufbereitet, dass das Wichtigste auf einen Blick erkennbar ist. Große Datenmengen werden mit Spezialfiltern bearbeitet oder mit interaktiven Pivot-Tabellen und Pivot-Diagrammen

Firmenschulungen an der VHS

Weiterbildung, Qualifizierung
und unterstützende Maßnahmen
Für Unternehmen, für ihre Mitarbeiter,

für die Region!

Management und Kommunikation
IT und Medien
Wirtschaft
Coaching
Gesundheitsmanagement
Fremdsprachen

Lassen Sie sich von uns beraten!
VHS REGION Lüneburg • Geschäftsstelle: Haagestr. 4
21335 **Lüneburg**
Tel.: 0 41 31 / 15 66 -104

dargestellt. Das Aufzeichnen eines kleinen Makros wird ebenfalls Thema sein. **Voraussetzung:** solide Excel Grundkenntnisse

Margot Schwarz
Do., 09.06.11, 09.00 - 17.00 Uhr
Fr., 10.06.11, 09.00 - 17.00 Uhr
16 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 24
EUR 79,20, Anmeldeschluss: 30.05.11
S23147

Microsoft Excel/Open Office CALC
Aufbaukurs

Wir werden uns in diesem Kurs mit folgenden Themen beschäftigen:

- Arbeiten mit Funktionen
- absolute und relative Zellbezüge
- Tabellen verknüpfen
- mit großen Datentabellen arbeiten (u.a. Verwendung des Autofilters)
- Formulare erstellen (Berechnungen schützen)

Vorkenntnisse: Excel Grundkurs oder vergleichbare Kenntnisse

Barbara Oldeland
Do., 24.02.11 bis 24.03.11, 19.30 - 21.45 Uhr, 5 x
15 UStd.
Bernhard-Riemann-Gymnasium **Scharnebeck**, Computerraum G101
EUR 74,20, erm.: EUR 66,70. Anmeldeschluss: 14.02.11
S23148SC

Tabellenkalkulation - OpenOfficeCalc

Der Kurs vermittelt grundlegende Kenntnisse in der Tabellenkalkulation. Inhalte sind Umgang mit einer Tabellenkalkulation (Drucken, Bildschirmansichten, Symbolleisten) + Gestalten von Tabellen (Eingeben, Markieren,

Zellen-, Spalten- und Zeilenformatierungen, Tabellenaufteilung, Sortieren, Zahlen- Datums- und Tagesreihen eingeben) + Berechnungen in Excel-Tabellen (Grundrechenarten, Standardfunktionen + Grafische Darstellung von Zahlen in Diagrammen). Wir arbeiten mit OpenOffice - die Oberfläche und die Funktionen sind nahezu identisch mit MS Excel. Voraussetzungen: Basiskenntnisse in Windows sind erforderlich

Hartmut Heller
Di., 22.02.11 bis 22.03.11, 17.30 - 20.00 Uhr, 5 x 15 UStd.
Realschule im Dorn, Dahlenburg, Computerraum
EUR 59,30, ermäßigt: EUR 53,30, Anmeldeschluss: 12.02.11
S23145DA

Tabellenkalkulation mit Microsoft Excel
Spezial

Schwerpunkt 1: Auswerten großer Datenbestände, die auch aus anderen Programmen exportiert worden: PIVOT-Tabelle, Spezialfilter, Datenbankfunktionen, Abfragen mit MS Query. Schwerpunkt 2: Einsetzen der Zielwertsuche (Was-wäre-wenn-Analyse) und Erstellung von Szenarien. **Voraussetzung:** geübter Umgang mit Excel

Matthias Labohm
Fr., 01.04.11, 18.30 - 21.45 Uhr
Sa., 02.04.11, 09.00 - 17.00 Uhr
12 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 21
EUR 120,00, erm.: EUR 107,80. Anmeldeschluss: 22.03.11
S23149

Microsoft Access

Datenbankanwendung mit Microsoft Acces
Grundlagen

Microsoft Access ermöglicht es als eine leistungsstarke relationale Datenbank, Daten aus verschiedenen Quellen zu verbinden, auf einfache Weise zu analysieren und leistungsstarke Unternehmenslösungen zu entwickeln. Die Teilnehmer erlernen die Grundlagen von Access, die Definition und die Erstellung einer Datenbank sowie die umfangreichen Möglichkeiten zur Datenselektion und Berichtsdefinition. **Voraussetzungen:** Basiskenntnisse in Windows sind erforderlich.

Dietmar Buchholz
Di. / Do., 08.03.11 - 22.03.11, 18.30 - 21.45 Uhr, 5 x 20 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 24
EUR 99,00, erm.: EUR 89,10. Anmeldeschluss: 26.02.11
S23160

B Datenbankanwendung mit Microsoft Access - Einstieg
als Bildungsurlaub anerkannt

Microsoft Access ermöglicht es als eine leistungsstarke relationale Datenbank, Daten aus verschiedenen Quellen zu verbinden, auf einfache Weise zu analysieren und leistungsstarke Unternehmenslösungen zu entwickeln. Die Teilnehmer erlernen die Grundlagen von Access, die Definition und die Erstellung einer Datenbank sowie die umfangreichen Möglichkeiten zur Datenselektion und Berichtsdefinition. **Voraussetzungen:** Basiskenntnisse in Windows.

Rainer Niemann
Mo. - Mi., 26.09.11 - 28.09.11, 08.30 - 16.30 Uhr, 3 x 24 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 24
EUR 150,00, erm.: EUR 135,00. Anmeldeschluss: 16.09.11
T24162

B Datenbankanwendung mit Microsoft Access Einstieg und Aufbau
als Bildungsurlaub anerkannt

Techniken zum Erstellen Ihrer Datenbank: Komplexe Formulare, Unterformular, weitere Berichtstechniken, Auswertung mit Abfragen. **Voraussetzungen:** Basiskenntnisse in Windows. Inhaltlich schließt sich der Kurs R24162 (Access Aufbau) diesem Bildungsurlaub an.

Rainer Niemann
Mo. - Fr., 26.09.11 - 30.09.11, 08.30 - 16.30 Uhr, 5 x 40 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 24
EUR 246,00, erm.: EUR 221,40. Anmeldeschluss: 16.09.11
T24161

Microsoft Power Point

Präsentieren mit Microsoft PowerPoint

Mit PowerPoint können Informationen ansprechend optisch aufbereitet werden: Anderen mal schnell ein Arbeitsergebnis oder eine Idee auf dem Bildschirm oder mittels einer Projektion vorzuführen, wird dadurch sehr erleichtert. Außerdem eignet sich das Programm hervorragend zum Erstellen von Folien, Handzetteln oder auch kompletten Präsentationen.

Inhalte des Seminars:
- Überblick über die Möglichkeiten von Power Point
- Einbinden und Bearbeiten von Texten, Grafiken,
- Cliparts, Tabellen und Diagrammen
- Grundlegende gestalterische Hinweise zum Aufbau einer Präsentation, Animation und Effekte

Der Kurs kann mit einer Prüfung zum „Europäischen ComputerPass Xpert“ abgeschlossen werden. (Prüfungsgebühr: EUR 49,00). **Voraussetzungen:** Basiskenntnisse in Windows sind erforderlich.

B als Bildungsurlaub für Halbtagsbeschäftigte in Hamburg und Niedersachsen anerkannt
Uta Thauer-Drews
Mo. - Fr., 23.05.11 - 27.05.11, 08.30 - 13.00 Uhr, 5 x 25 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 24
EUR 150,00, erm.: EUR 135,00. Anmeldeschluss: 13.05.11
S23170

Marko Heyner
Fr., 11.03.11, 18.30 - 21.45 Uhr
Sa., 12.03.11, 09.00 - 17.00 Uhr
So., 13.03.11, 09.00 - 12.15 Uhr
16 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 21
EUR 79,20, erm.: EUR 71,20. Anmeldeschluss: 01.03.11
S23174

B als Bildungsurlaub für Halbtagsbeschäftigte in Hamburg und Niedersachsen anerkannt
Uta Thauer-Drews
Mo. - Fr., 07.11.11 - 11.11.11, 08.30 - 13.00 Uhr, 5 x 25 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 24
EUR 150,00, erm.: EUR 135,00. Anmeldeschluss: 28.10.11
T24170

Microsoft Power Point - Präsentation
Kurzeinführung

In diesem Kurzseminar lernen Sie, eine einfache Bildschirmpräsentation mit PowerPoint zu erstellen, Folienteile zu animieren und das Einbinden und Bearbeiten von Texten, Grafiken und Cliparts. **Voraussetzungen:** Basiskenntnisse in Windows sind erforderlich.

Rainer Niemann
Mo., 07.02.11, 09.00 - 17.00 Uhr
8 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 24
EUR 39,60, erm.: EUR 35,60. Anmeldeschluss: 28.01.11
S23175

Microsoft Power Point - Präsentation

An vier Abenden lernen Sie, wie Sie Präsentationen mit Powerpoint erstellen, um Arbeitsergebnisse professionell und wirkungsvoll vorzutragen oder um einfach ein persönliches Fotoalbum zu erstellen, das Sie jederzeit im Rahmen einer Dia-Show vorführen können. Sie werden erlernen, neben Texten auch Bilder, Clip-Arts, Diagramme, Formen und andere Elemente sowie die vielfältigen Techniken von Powerpoint zu nutzen, um die Präsentation individuell nach Ihren Ansprüchen zu gestalten. **Voraussetzungen:** Basiskenntnisse in Windows sind erforderlich.

Barbara Oldeland
Do., 05.05.11 bis 26.05.11, 19.30 - 21.45 Uhr, 4 x 12 UStd.
Bernhard-Riemann-Gymnasium **Scharnebeck**, Computerraum G101
EUR 59,40, erm.: EUR 53,40. Anmeldeschluss: 25.04.11
S23178SC

Microsoft Project

Microsoft Office Project - Grundlagen

Microsoft Project hilft Ihnen dabei, Projekte im Team zu planen und zu protokollieren sowie die gewünschten Ergebnisse zu erzielen. Die Teilnehmer erlernen grundlegende Kenntnisse in der Planung und der Vorgehensweise in Projekten. Durch die ausgeprägten Teamfunktionen werden Schwachpunkte in der Planung schnell erkennbar. Nach dem Seminar sind die Teilnehmer in der Lage, Projekte zu planen und als Szenario darzustellen. In laufenden Projekten können Sie Termine, Kosten und Ressourcen mit Microsoft Project überwachen und pflegen. **Voraussetzungen:** Basiskenntnisse in Windows und Projektmanagement sind erforderlich

Dietmar Buchholz
Mo., 28.03.11 bis 29.03.11, 09.00 - 17.00 Uhr, 2 x 16 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 21
EUR 112,00, erm.: EUR 100,80. Anmeldeschluss: 18.03.11
S23181

Microsoft Outlook

Microsoft Office Outlook

In diesem Seminar lernen Sie die verbesserten Features von Microsoft Outlook kennen. Dazu gehören beispielsweise bequemes Versenden von E-Mails mit Dateien, eine bessere Übersicht über Aufgaben und Termine, die Möglichkeit, wichtige E-Mails und Kontakte in die Aufgabenliste einzutragen und diese direkt im Kalender zu verwalten, E-Mails, Termine und Aufgaben zu gruppieren, einen passenden Termin für eine Gruppe zu finden und Projekt-Teilnehmer zu Besprechungen einzuladen. Weiterhin lernen Sie, wie Sie Ihre Adressen aus Microsoft Outlook für Briefe und Faxe in MS Word zu verwenden. **Voraussetzungen:** Basiskenntnisse in Windows sind erforderlich. Der Kurs kann mit einer Prüfung zum Europäischen ComputerPass Xpert abgeschlossen werden. (Prüfungsgebühr: EUR 49,00). Mehr Informationen unter www.xpert-online.de".

Rainer Niemann
Mo., 28.03.11, 08.30 - 16.30 Uhr
Di., 29.03.11, 08.30 - 16.30 Uhr
16 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 21
EUR 79,20, erm.: EUR 71,30. Anmeldeschluss: 18.03.11
S23191

Dietmar Buchholz
Mo. / Mi., 30.05.11 - 08.06.11, 18.30 - 21.45 Uhr, 4 x
16 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 21
EUR 79,20, erm.: EUR 71,30. Anmeldeschluss: 20.05.11
S23192

Programmieren

Java - Grundlagen und Einstieg mit Eclipse

Der Kurs bietet eine Einführung in die Programmiersprache JAVA und ihre Einsatzmöglichkeiten mit Eclipse. Eclipse ist die auf häufigsten verwendete IDE für Programmierer. Sie erlernen die Programmierung von Anwendungen und Applets. Dieser Kurs ist auch ganz besonders für „Programmieranfänger" geeignet. **Inhalte:** Aufbau eines Java-Programms, Organisation von Programmen und Projekten unter Java, einfache Funktionen und erste Pakete, Variablen, Konstanten und Operatoren, Manipulation von Daten und Datentypen, Verzweigungen, Array, Schleifen.

Hauke Radtke
Mi. - Fr., 11.05.11 - 13.05.11, 10.00 - 17.00 Uhr, 3 x
24 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 25
EUR 192,00, erm.: EUR 172,80. Anmeldeschluss: 01.05.11
S23430

Hauke Radtke
Mo. / Mi., 19.09.11 - 12.10.11, 18.30 - 21.45 Uhr, 8 x
32 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 25
EUR 224,00, erm.: EUR 201,60. Anmeldeschluss: 09.09.11
T24430

Java mit Eclipse für Fortgeschrittene

Inhalte:

- Vererbung, Polymorphismus und statische Elemente
- Methoden der Klasse String (Länge, Vergleichen, Ersetzen, Zerlegen)
- Ausgabeformatierungen
- Exceptions und Datei/Verzeichnis Handling
- Multithreading in Java
- Vector, Stack, Hashtable, Properties
- Mathematische Funktionen (Random, Date, Calendar, Minimum und Maximum)

Hauke Radtke
Mo., 14.11.11 bis 19.11.11, 18.30 - 21.45 Uhr, 3 x
16 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 25
EUR 136,00, erm.: EUR 122,40. Anmeldeschluss: 04.11.11
T24431

C++ mit CodeGear (ehem. Borland Builder)

Einstieg in den Umgang mit der Entwicklungs-Oberfläche, Grundlagen der Programmentwicklung mit C++, Formulare, Objektablage und Tools, Komponenten, Ereignisbehandlung, Debugging, Menü-Designer, Nützliche Techniken, Zugriff auf Datenbanken. Programmierkenntnisse sind von Vorteil. Kleingruppe (ab 3 TN)

Ernst Stimmer
Fr., 27.05.11, 16.15 - 21.00 Uhr
Sa., 28.05.11, 09.00 - 17.00 Uhr
So., 29.05.11, 09.00 - 17.00 Uhr
22 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 25
EUR 220,00, erm.: EUR 198,00. Anmeldeschluss: 17.05.11
S23490

CAD

B AutoCAD Mechanik

Als Bildungsurlaub anerkannt

Autodesk Grundlagen. Dieser Kurs führt Sie in das rechnergestützte Konstruieren und Zeichnen ein. Inhalte: Aufbau und Wirkungsweise der CAD-Hardware, das Programm AutoCAD, Befehle von AutoCAD (Abrunden, Linien, Bruch etc.), Einführung in die Attributsdefinition, Erstellung einer Prototypzeichnung (Linien, Länge, Farbe, Raster, Maßstab etc.), Übungen zur Erstellung von Zeichnungen mit AutoCAD. Voraussetzung: möglichst Erfahrung in der Konstruktion.

Josef Wieferich
Mo. - Fr., 23.05.11 - 27.05.11, 08.30 - 16.30 Uhr, 5 x
40 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 21
EUR 280,00, Anmeldeschluss: 13.05.11
S23252

Josef Wieferich
Mo. / Mi., 07.03.11 - 06.04.11, 18.30 - 21.45 Uhr, 10 x
40 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 21
EUR 280,00, Anmeldeschluss: 25.02.11
S23253

Bildbearbeitung

Adobe Photoshop Elements

Sie wollen digitale Bilder verwalten, professionell bearbeiten, retuschieren und optimieren? Sie möchten Ihre Bilder in Diashows mit Musik einbetten, als pdf-Dokumente speichern oder auf eine Video-CD brennen? Sie wollen endlich verstehen, wie Sie digitale Bilder sinnvoll verbessern können? Dann wird Ihnen dieser Kurs viel Freude machen. Dieser Kurs kann auch von Mac-Anwendern besucht werden, da die Funktionen bei beiden Betriebssystemen in etwa gleich sind und die Unterlagen auf die Unterschiede eingehen. **Voraussetzung:** Basiskenntnisse in Windows und Office. Sie können gerne Ihre digitale Kamera (mit Bedienungsanleitung!) zum Kurs mitbringen.

Dietmar Buchholz
Sa., 19.03.11, 09.00 - 13.45 Uhr
So., 20.03.11, 09.00 - 13.45 Uhr
12 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 21
EUR 71,40, erm.: EUR 65,00. Anmeldeschluss: 09.03.11
S23200

Dietmar Buchholz
Sa., 18.06.11, 09.00 - 17.00 Uhr
So., 19.06.11, 09.00 - 12.15 Uhr
12 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 21
EUR 71,40, erm.: EUR 65,00. Anmeldeschluss: 08.06.11
S23201

B Bildbearbeitung mit Adobe PhotoShop

Einführung - Als Bildungsurlaub anerkannt

Mit den leistungsstarken Werkzeugen und kreativen Möglichkeiten von Adobe Photoshop, dem Standard für professionelle Bildbearbeitung, lassen sich hochwertige Bilder für Print, Web und andere Medien effizient erstellen. Lernen Sie in dem Seminar, wie Sie atemberaubende Bilder und professionelle Foto-Retuschen entwerfen können. Sie lernen die Grundlagen der digitalen Bildbearbeitung kennen und wie Sie beeindruckende Grafiken modifizieren können. Voraussetzungen: Allgemeiner Umgang mit Windows/Mac

Björn Hollaender
Mo. - Mi., 02.05.11 - 04.05.11, 09.00 - 17.00 Uhr, 3 x
24 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 24
EUR 168,00, erm.: EUR 151,20. Anmeldeschluss: 22.04.11
S23203

Susanne Schumacher
Fr., 11.02.11, 18.30 - 21.45 Uhr
Sa., 12.02.11, 09.00 - 17.00 Uhr
So., 13.02.11, 09.00 - 12.15 Uhr
16 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 24
EUR 95,20, erm.: EUR 86,00. Anmeldeschluss: 01.02.11
S23204

Dietmar Buchholz
Fr., 20.05.11, 18.30 - 21.45 Uhr
Sa., 21.05.11, 09.00 - 17.00 Uhr
So., 22.05.11, 09.00 - 12.15 Uhr
16 UStd.

VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 24
EUR 95,20, erm.: EUR 86,00. Anmeldeschluss: 10.05.11
S23205

Bildbearbeitung mit Adobe PhotoShop
Aufbau

Inhalte: Erweiterte Bildbearbeitungsfunktionen für Graustufen- und Farbbilder, Freistellen mit Ebenenmasken und Ebenen, Transparenzen, Einsatz von Alphakanälen und Maskenbearbeitung, Beschneidungspfade anlegen, Fluchtpunkte, Verkrümmung, Arbeiten mit Farbauszügen und Kanälen in unterschiedlichen Farbmodi, Farbseparation und Vierfarb-Modus, Stapelverarbeitung von Kamera-Rohdaten, Bildretusche, Selektive Farbkorrekturen, Variationen, Bildmontage und deren Berechnungsfunktionen. **Voraussetzungen:** Umgang mit Photoshop und dessen grundlegenden Funktionen

Dietmar Buchholz
Fr., 08.04.11, 18.30 - 21.45 Uhr
Sa., 09.04.11, 09.00 - 17.00 Uhr
So., 10.04.11, 09.00 - 12.15 Uhr
16 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 24
EUR 95,20, erm.: EUR 86,00. Anmeldeschluss: 29.03.11
S23212

B Bildbearbeitung mit Adobe PhotoShop
Einstieg und Aufbau als Bildungsurlaub anerkannt

Mit den leistungsstarken Werkzeugen und kreativen Möglichkeiten von Adobe Photoshop, dem Standard für professionelle Bildbearbeitung, lassen sich hochwertige Bilder für Print, Web und andere Medien effizient erstellen. Lernen Sie in dem Seminar, wie Sie atemberaubende Bilder und professionelle Foto-Retuschen entwerfen können. Sie lernen die Grundlagen der digitalen Bildbearbeitung kennen und wie Sie beeindruckende Grafiken modifizieren können. Erweiterte Bildbearbeitungsfunktionen für Graustufen- und Farbbilder, Freistellen mit Ebenenmasken und Ebenen, Transparenzen, Einsatz von Alphakanälen und Maskenbearbeitung, Beschneidungspfade anlegen, Fluchtpunkte, Verkrümmung, Arbeiten mit Farbauszügen und Kanälen in unterschiedlichen Farbmodi, Farbseparation und Vierfarb-Modus, Stapelverarbeitung von Kamera-Rohdaten, Bildretusche, Selektive Farbkorrekturen, Variationen, Bildmontage und deren Berechnungsfunktionen. **Voraussetzungen:** Allgemeiner Umgang mit Windows/Mac

Björn Hollaender
Mo. - Fr., 02.05.11 - 06.05.11, 09.00 - 17.00 Uhr, 5 x
40 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 24
EUR 280,00, erm.: EUR 252,00. Anmeldeschluss: 22.04.11
S23207

Adobe Photoshop - professioneller Einstieg
Ziele: Fundierter Einstieg in die professionelle Bildbearbeitung für den ambitionierten Anwender. Als berufliche Fortbildung geeignet. Kennenlernen der Programmoberfläche, Grundlagen der professionellen Bildkorrektur, Retusche, Auswahltechniken, Arbeiten mit Masken, Grundlagen der Bildmontage. Speichern für verschiedene Medien: Farbmodus, Bildauflösung und Dateiformate. **Voraussetzungen:** Sichere Kenntnisse in Windows oder Mac und Computererfahrung sind erforderlich. Kleine Gruppe

Dietmar Buchholz
Mo., 17.01.11, 10.00 - 16.30 Uhr
Di., 18.01.11, 10.00 - 16.30 Uhr
16 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 24
EUR 160,00, erm.: EUR 140,00. Anmeldeschluss: 07.01.11
R24207

Björn Hollaender
Di., 15.03.11 bis 16.03.11, 10.00 - 17.00 Uhr, 2 x
16 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 25
EUR 160,00, erm.: EUR 140,00. Anmeldeschluss: 05.03.11
S23211

Bildbearbeitung mit Adobe PhotoShop
Workshop

Dieser Kurs richtet sich an alle, die Photoshop professionell nutzen wollen - für Fotografie, Druck oder im Webbereich.

Inhalte:
Vergleich verschiedener Grafikformate; Arbeiten mit Ebenen und Masken; Strategien zur Freistellung: Masken, Pfade oder Kanäle?; Erstellung individueller Farbverläufe und Transparenzeffekte; Bildveränderung durch Bild- und Farbmanipulation (Gradiationskurven, selektive Farbkorrekturen etc.); komplexe Fotomontagen und Fotoretuschen; Zeitsparende Befehlsabfolgen (Makros und Batchdateien) erstellen; Ebenen-Modi, Tranparenzeffekte und Ebenen-Stile; Alphakanäle: Strategien zum Einsatz eines Multifunktions-Werkzeugs; Erstellung von Animated GIFs mit ImageReady. **Voraussetzungen:** Kurs ‚Photoshop Basics' oder vergleichbare Kenntnisse.

Dietmar Buchholz
Fr., 01.07.11, 18.30 - 21.45 Uhr
Sa., 02.07.11, 09.00 - 17.00 Uhr
So., 03.07.11, 09.00 - 12.15 Uhr
16 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 24
EUR 99,00, erm.: EUR 89,10. Anmeldeschluss: 21.06.11
S23213

Bildbearbeitung am PC
Die Fotos sind gemacht. Doch warum sehen diese am PC nicht immer so aus wie bei der Aufnahme? Sie lernen mit einfachen Mitteln die Bilder aufzuwerten. Dieses Seminar richtet sich an Einsteiger der Bildbearbeitung, die mehr aus ihren Bildern herausholen möchten. Dabei lernen Sie unter anderem Histogramm und Gradiationskurve zu nutzen, Farbstiche zu entfernen, Ausschnitte zu machen und Horizonte auszurichten. Die Bilder gewinnen an Kontrast, Farbtreue und Dynamik. Dieser Kurs setzt Grundkenntnisse im Umgang mit einem PC voraus.

Jörg Dietz
Mi., 02.03.11 bis 16.03.11, 19.45 - 21.15 Uhr, 3 x
6 UStd.
Grundschule, Zum Lopautal 14, **Amelinghausen**, Computerraum
EUR 29,70, Anmeldeschluss: 20.02.11
S23215AM

Siegfried Kuttig
Sa., 26.03.11, 10.00 - 18.00 Uhr, 8 UStd.
Grundschule, Schulstr. 2, **Barendorf**
EUR 39,60, erm.: EUR 35,60. Anmeldeschluss: 16.03.11
S23216OS

Einführung in die Digitale Fotografie
Wie funktioniert eine Digitalkamera? Basiswissen zur Digitalen Fotografie sowie Grundlagen in der Bildbearbeitung mit entsprechender Software am Computer werden vermittelt. Begriffsklärung: CCD Chip, Auflösung, Speicher und Speicherformate, optischer und digitaler Zoom. Einstellbeispiele zum Fotografieren. Informationen und Preisvergleich für den Erwerb einer Digitalkamera. Hardwareanforderung von PC und Drucker. Übertragen von Fotos der Kamera auf den PC. Vorbereitung einer Fotoschau am PC.

Rüdiger Nitsche
Do., 05.05.11 bis 26.05.11, 19.00 - 21.15 Uhr, 4 x
12 UStd.
Grundschule, Ebstorfer Str. 6, **Melbeck**, Computerraum
EUR 59,40, erm.: EUR 53,40. Anmeldeschluss: 25.04.11
S23217IL

Digitalfotografie I
Fotografieren mit Digitalkameras und Bildbearbeitung am PC

Was kann meine Digitalkamera eigentlich alles? Wie lassen sich Bilder am Computer bearbeiten/verbessern? Im Laufe von fünf Abenden vermittelt der Kurs grundlegende Kenntnisse über die Digitalfotografie von der Aufnahme bis zum fertig nachgearbeiteten Bild.

Siegfried Kuttig
Do., 03.02.11 bis 03.03.11, 18.00 - 21.00 Uhr, 5 x
20 UStd.
Bernhard-Riemann-Gymnasium **Scharnebeck**, Computerraum G201
EUR 99,00, erm.: EUR 89,10. Anmeldeschluss: 24.01.11
S23218SC

Siegfried Kuttig
Do., 17.03.11 bis 14.04.11, 18.00 - 21.00 Uhr, 5 x
20 UStd.
Bernhard-Riemann-Gymnasium **Scharnebeck**, Computerraum G201
EUR 99,00, erm.: EUR 89,10. Anmeldeschluss: 07.03.11
S23219SC

Videoschnitt

Videoschnitt mit Premiere Elements
Eine Videokamera allein macht weniger als glücklich. Erst das Schneiden der Aufnahmen zu einem Film lässt daraus einen Schuh werden, mit dem man sich und andere begeistern kann. Im Kurs wird der gesamte Weg von der Kamera über die Videonachbearbeitung bis auf eine CD / DVD nachvollzogen. Sie erlernen das Arbeiten mit Spuren, das Schneiden und Neuvertonen von Filmsequenzen. Die erlernten Techniken sind auch auf andere Programme von Pinnacle, Magix übertragbar. **Voraussetzungen:** gute Grundkenntnisse der EDV. (Win/Mac)

Dietmar Buchholz
Fr., 27.05.11 bis 28.05.11, 18.30 - 21.45 Uhr, 2 x
12 UStd.

VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 24
EUR 72,00, erm.: EUR 64,80. Anmeldeschluss: 17.05.11
S23226

Grafik/Design

Adobe InDesign
Grundlagen von Layoutpublikationen für den Beruf
InDesign ist ein professionelles, leistungsstarkes Layout- und Produktionswerkzeug. Die Teilnehmenden lernen, wie professionelle Layouts mit InDesign problemlos erstellt und bearbeitet werden können. Nach dem Erlernen der Programmgrundlagen und dem Erarbeiten der gestalterischen und typographischen Grundsätze erstellen Sie komplette Publikationen von der Idee bis hin zur Druckausgabe. Inhalte sind: Einführung in die Programmoberfläche, Arbeit mit Text, Zeichenformate- und Absatzformate, Erstellen von Grafiken, Einfügen von Bildern, Umgang mit Ebenen, mehrseitige Dokumente und Mustervorlagen, Tabellen, Bibliotheken, Buchfunktion, Druck- und PDF-Ausgabe. **Voraussetzungen:** Allgemeine PC- oder Mac- Kenntnisse, Grafik- und Bildbearbeitungskenntnisse werden vorausgesetzt.

Dirk Renter
Do., 10.02.11 bis 11.02.11, 10.00 - 17.30 Uhr, 2 x
16 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 24
EUR 160,00, erm.: EUR 140,00. Anmeldeschluss: 31.01.11
S23221

Einführung in Adobe InDesign
Der Kurs ist an Interessenten gerichtet, die das professionelle Layout-Programm InDesign kennenlernen und damit eigene Drucksachen gestalten möchten. **Inhalte:**Grundlagen des Layoutprogramms InDesign, Import und Gestaltung von Text, Bild und Grafik, arbeiten mit mehrspaltigem Text, Formsatz, Bilder als Hintergrund, Drucktechnisches (z. B. Farbsystem, Druckertreiber, Beschnittzeichen und Passmarken) für die reibungslose Zusammenarbeit mit Druckereien und Copyshops. Dieser Kurs kann auch von Mac-Anwendern besucht werden, da die Funktionen bei beiden Betriebssystemen in etwa gleich sind und die Unterlagen auf die Unterschiede eingehen. **Voraussetzungen:** gute Grundkenntnisse der EDV. (Win/Mac)

Susanne Schumacher
Fr., 06.05.11 bis 08.05.11, 18.30 - 21.45 Uhr, 3 x
16 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 24
EUR 95,20, erm.: EUR 86,00. Anmeldeschluss: 26.04.11
S23222

Adobe InDesign - Spezial
Das Seminar vermittelt in workshoporientiertem Vorgehen weiterführende Programmmöglichkeiten, z.B. die ausgezeichneten Tabellenfunktionen in Idesign. Hier lernen Sie, die fortgeschrittenen typographischen Fähigkeiten und das Farbmanagement von InDesign zu nutzen. Wir vertiefen den weiten Funktionsumfang des Programms, und motivieren zum Einsatz häufig ungenutzter Werkzeuge und Funktionen, die Ihre tägliche Arbeit mit InDesign erheblich beschleunigen und vereinfachen werden. Die Teilnehmer/innen lernen fortgeschrittene Funktionen, wie z.B. PlugIns, erweiterte Textoptionen und Pfadfunkionen sicher einzusetzen. Das Erstellen von verschachtelten Objekten und umfassendes Wissen zu Druckoptionen und Datenexport runden die Kenntnisse ab.

Dirk Renter
Mo., 04.04.11 bis 05.04.11, 10.00 - 17.30 Uhr, 2 x
16 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 24
EUR 160,00, erm.: EUR 140,00. Anmeldeschluss: 25.03.11
S23223

Arbeiten mit Adobe Rome
Adobe Rome baut zwar keine ewige Stadt - bietet aber kleinen Firmen und Vereinen ein (derzeit noch kostenloses) Paket für den Onlineauftritt oder für Drucksachen wie Visitenkarten und Flyer. Entsprechende Vorlagen werden auf die persönlichen Bedürfnisse angepasst. Im Kurs erarbeiten Sie sich dem Umgang mit dem Programm. Zusätzlich wird der Weg zur Druckerei oder ins Netz gezeigt. **Voraussetzungen:** gute Grundkenntnisse der EDV. (Win/Mac)

Dietmar Buchholz
Fr., 11.03.11 bis 12.03.11, 18.30 - 21.45 Uhr, 2 x
12 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 24
EUR 72,00, erm.: EUR 64,80. Anmeldeschluss: 01.03.11
S23225

Adobe Illustrator - Professioneller Einstieg
Adobe Illustrator ist eines der professionellen Grafikprogramme zum Erstellen von Illustrationen, Logos und Layouts. Wir bieten in unserem Kurs Ein- und Umsteigern eine Einführung in die umfangreichen Funktionen des Programms. Die grundlegenden Funktionen werden durch praxisnahe Übungen verdeutlicht. **Inhalte:** Einführung in Arbeitsumgebung und Benutzeroberfläche. Grundformen und Vektoren zeichnen, Auswahlwerkzeuge, Einsatz von Farben. Transformieren von Objekten, Texte und Typographie, Arbeiten mit Ebenen, Vektor- in Pixelgrafik umwandeln. Import und Export von Daten. **Voraussetzungen:** Kenntnisse des Betriebssystems Macintosh oder Windows werden vorausgesetzt. Kleine Gruppe.

Dirk Renter
Mo., 11.04.11 bis 12.04.11, 10.00 - 17.30 Uhr, 2 x
16 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 24
EUR 160,00, erm.: EUR 140,00. Anmeldeschluss: 01.04.11
S23234

Webdesign

B Web-Design
als Bildungsurlaub anerkannt
Spielen auch Sie mit dem Gedanken sich im Internet zu präsentieren, aber Sie wissen nicht wie? In diesem Seminar werden alle Punkte, die Sie zu einem gelungenen Webauftritt benötigen, besprochen. Sie lernen verschiedene Programme kennen (Editoren für HTML, FTP-Programme, Bildbearbeitungsprogramme). Eigenes Material kann gerne mitgebracht und im Seminar bearbeitet werden. **Voraussetzung:** Sicherer Umgang mit Windows, Internetkenntnisse. Der Kurs kann mit einer Prüfung Web-Publishing I abgeschlossen werden (Prüfungsgebühr: EUR 49,00)

Dietmar Buchholz
Mo. - Fr., 07.03.11 - 11.03.11, 09.00 - 17.00 Uhr, 5 x
40 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 24
EUR 260,00, erm.: EUR 234,00. Anmeldeschluss: 25.02.11
S23400

Dietmar Buchholz
Mo. - Fr., 10.10.11 - 14.10.11, 09.00 - 17.00 Uhr, 5 x
40 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 24
EUR 260,00, erm.: EUR 234,00. Anmeldeschluss: 30.09.11
T24400

Adobe Dreamweaver
Professionelle Homepageerstellung
Ziele: Vermittlung der Grundlagen für eine Homepagegestaltung mit Dreamweaver und Konzeption und Organisation komplexer Web-Sites und Interaktion mit FTP-Servern. **Inhalte:** Erstellen einzelner HTML-Seiten mit Texten, Tabellen, Raster, Rahmen, Frames, Hyperlinks, Einbinden von Bildern und Mediadateien (Movies, Flash), Pop-Up-Menüs, Aktionsobjekte, Formulare und Java-Script-Aktionen wie Rollover Effekte, Erstellen von Vorlagen, Cascading Style Sheets (CSS), DHTML, Animationen und Zeitleiste, Site-Management, Export der Daten/FTP Upload. **Voraussetzungen:** Kenntnisse Betriebssystem Mac OS oder Windows und ein beliebiges Textverarbeitungsprogramm, Grundkenntnisse Internet. Kleine Gruppe.

Dietmar Buchholz
Mi., 22.06.11, 10.00 - 17.30 Uhr
Do., 23.06.11, 10.00 - 17.30 Uhr
16 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 24
EUR 160,00, erm.: EUR 140,00. Anmeldeschluss: 12.06.11
S23401

Homepageerstellung mit Dreamweaver
Grundlagen
HTML-Kenntnisse sind für jeden Webdesigner als solides Fundament unverzichtbar und sollten sicher beherrscht werden. Für die kreative und effektive Arbeit an Webseiten erweisen sich jedoch Webeditoren wie Dreamweaver als komfortable Helfer. Dieser Kurs kombiniert die wichtigen HTML-Grundlagen mit einer Einführung in den Webeditor Dreamweaver. Kursinhalt: HTML-Grundlagen (Textformatierungen; Grafiken und Objekte einbinden; Listen; Hyperlink; Tabellen), Dreamweaver-Programmoberfläche, Funktionen und Werkzeuge; Formatierungstechniken; Layout mit CSS; Publikation und Site-Management. **Voraussetzungen:**Grundkenntnisse in Windows, Internet und Bildbearbeitung

Frank Smidt
Fr., 21.01.11, 18.30 - 21.45 Uhr
Sa., 22.01.11, 09.00 - 17.00 Uhr
So., 23.01.11, 09.00 - 12.15 Uhr
16 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 24
EUR 120,00, erm.: EUR 105,00. Anmeldeschluss: 11.01.11
S23407

Fr., 06.05.11, 18.30 - 21.45 Uhr
Sa., 07.05.11, 09.00 - 17.00 Uhr
So., 08.05.11, 09.00 - 12.15 Uhr

16 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 21
EUR 120,00, erm.: EUR 105,00. Anmeldeschluss: 26.04.11
S23408

Homepageerstellung mit Dreamweaver
Aufbau

Website-Konzeption, Umsetzung eines Layoutentwurfs, Vertiefung der CSS- Grundlagen, Formulare, Interaktivität durch JavaScript/Verhalten, Bildergalerie, Vorlagen und Arbeitsoptimierung, Fehlervermeidung und Kontrolle. Die Kursteilnehmer/innen können auf Wunsch eigene Layoutentwürfe mitbringen und besprechen. Ziele: Konzeption und Organisation komplexer Web-Sites und Interaktion. **Voraussetzungen:** Kurs Homepageerstellung mit Dreamweaver (Einführungskurs) oder vergleichbare Dreamweaver-Kenntnisse, praktische Erfahrungen vorteilhaft.

Frank Smidt
Fr., 20.05.11, 18.30 - 21.45 Uhr, Sa., 21.05.11, 09.00 - 17.00 Uhr
So., 22.05.11, 09.00 - 12.15 Uhr, 16 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 21
EUR 120,00, erm.: EUR 105,00. Anmeldeschluss: 10.05.11
S23409

Adobe Flash Basics

Flash ist ideal für die großen und kleinen Showeffekte im Internet. Es kann innerhalb von HTML-Seiten verwendet werden oder sogar als Alternative zu kompletten HTML-Websites dienen. Ein weiterer Vorteil: Die grafische Darstellung kann direkt in Flash vektorbasiert erstellt werden. Neben den Zeichenfunktionen lernen Sie, verschiedenen Animationen mit der Zeitleiste zu erstellen, Bitmaps zu verwenden, das Arbeiten mit Symbolen, Instanzen und der Bibliothek, das erstellen eines Films mit Schaltflächeninteraktionen sowie den Export fürs Web. **Voraussetzungen:** Grundkenntnisse Windows oder Mac. Kleine Gruppe (ab 3 TN)

Dietmar Buchholz
Mo., 23.05.11, 18.30 - 21.45 Uhr, Mi., 25.05.11, 18.30 - 21.45 Uhr
Mo., 30.05.11, 18.30 - 21.45 Uhr
12 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 24
EUR 120,00, erm.: EUR 105,00. Anmeldeschluss: 13.05.11
S23235

CMS mit Joomla!
WebSites organisieren und gestalten mit dem Open-Source CMS Joomla!

Joomla! ist die Weiterentwicklung des erfolgreichen Systems Mambo, mit dem sich WebSites per WebBrowser einfach verwalten lassen. Sie erhalten einen Überblick über die Installation von Joomla!, sowie das Erstellen eines eigenen WebLayouts und das Einbinden von Joomla!-Komponenten und -Modulen. Am Ende des Kurses werden auch Anfänger in der Lage sein, Ihre eigene WebSite zu verwalten und zu pflegen. **Voraussetzung:** Wenn Ihnen HTML, CSS und Bildverarbeitung nicht ganz fremd sind, werden Sie schnell in der Lage sein, Ihre eigene WebSite zu gestalten. PHP-Kenntnisse wären von Vorteil, sind aber nicht zwingend erforderlich. Kleine Gruppe.

Sebastian Conrad
Do., 24.02. und Fr., 25.02.11, 10.00 - 17.00 Uhr
16 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 25
EUR 160,00, erm.: EUR 144,00. Anmeldeschluss: 14.02.11
S23410

CMS mit Joomla!
WebSites organisieren und gestalten mit dem Open-Source CMS Joomla!

Joomla! ist ein populäres, volldynamisches freies Content-Management-System (CMS). Joomla ist freie Software und steht unter der GNU General Public License. Es ist in PHP 5 geschrieben und verwendet MySQL als Datenbank (weitere Datenbankschnittstellen stehen in Entwicklung). Die Version 1.5.x stellt für das CMS Joomla! einen Entwicklungssprung dar.

Kursinhalte:
- Installation Joomla 1.5
- Kennenlernen der Joomla-Administrator-Oberfläche
- Installieren eines Joomla-Templates
- Joomla konfigurieren
- Erstellen von Bereichen und Kategorien
- Menu-Struktur aufbauen
- Inhalte pflegen
- Erweiterungen installieren

Joachim Paulus
Di. / Mi., 01.11.11 - 15.11.11, 18.30 - 21.45 Uhr, 5 x
20 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 21
EUR 159,00, erm.: EUR 143,10. Anmeldeschluss: 22.10.11
T24411

CMS mit Joomla! - ein eigenes Template erstellen

In diesem Kurs wird Ihnen vermittelt, wie Sie ein einfaches Joomla-Template (Layout) erstellen und mit dem Joomla-Framework verknüpfen. Kenntnisse in HTML- und CSS-Programierung, sowie Sicherheit in der Bedienung des Joomla-CMS werden vorausgesetzt. Kleine Gruppe.

Joachim Paulus
Mi., 16.11.11, 18.30 - 21.45 Uhr
4 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 21
EUR 39,70, erm.: EUR 35,70. Anmeldeschluss: 06.11.11
T24412

CMS mit Joomla! - für Anwender

Viele Web-Seiten sind Joomla-basiert. Nachdem Ihr Internetauftritt professionell erstellt wurde, bietet sich auch dem Anwender ohne Programmier-/HTML-Kenntnisse die Möglichkeit, komfortabel selber Seiten dem Internetauftritt hinzuzufügen. **Voraussetzung:** Ihr Administrator erteilt Ihnen die Berechtigung. Dieser Kurs gibt eine Anleitung, wie Sie Texte einstellen, formatieren, Grafiken und Links einfügen und Ihren Beitrag bestimmten Kategorien zuweisen können. Kleine Gruppe.

Joachim Paulus
Di., 06.12.11, 18.30 - 21.45 Uhr
Mi., 07.12.11, 18.30 - 21.45 Uhr
8 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 24
EUR 80,00, erm.: EUR 71,90. Anmeldeschluss: 26.11.11
T24413

Dynamische Webseiten mit PHP

PHP ist eine Skriptsprache, mit der dynamische Webseiten erstellt werden können. Das Geheimnis ihres Erfolges liegt unter anderem in ihrer einfachen Erlernbarkeit, kostenlosen Verfügbarkeit und hohen Leistungsfähigkeit, vor allem in der einfachen Zugriffsmöglichkeit auf verschiedene Datenbankmodelle. Der Kurs vermittelt den Einstieg in die Arbeit mit der Programmiersprache PHP. Begonnen wird mit der Installation und Konfiguration von PHP und Apache unter Windows. Anhand von einfachen, weiterführenden und vertiefenden Praxisbeispielen (z. B. Erstellen und Auswerten von Formularen, Counter, Kennwortschutz, Gästebuch etc.) erlernen Sie Schritt für Schritt die grundlegende PHP-Syntax. Vorausgesetzt werden HTML-Kenntnisse.

Matthias Labohm
Mo. / Mi., 02.05.11 - 16.05.11, 18.30 - 21.45 Uhr, 5 x
20 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 24
EUR 150,00, erm.: EUR 135,00. Anmeldeschluss: 22.04.11
S23440

Firmenschulungen
an der VHS

Weiterbildung, Qualifizierung
und unterstützende Maßnahmen
Für Unternehmen, für ihre Mitarbeiter,

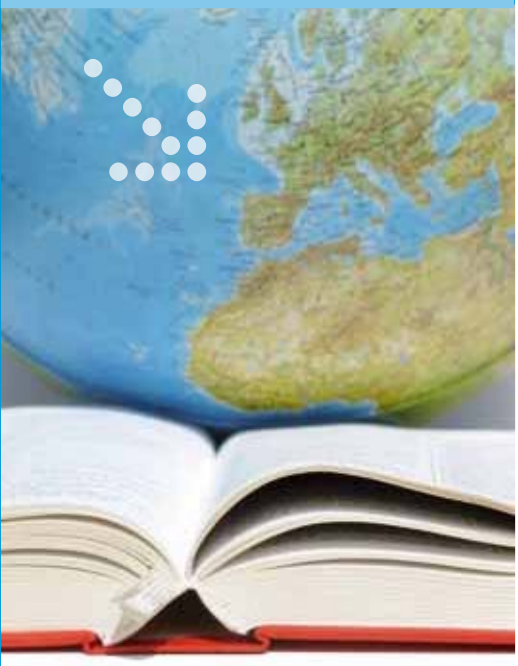
für die Region!

Management und Kommunikation
IT und Medien
Wirtschaft
Coaching
Gesundheitsmanagement
Fremdsprachen

Lassen Sie sich von uns beraten!
VHS REGION Lüneburg • Geschäftsstelle: Haagestr. 4
21335 **Lüneburg · Tel.: 0 41 31 / 15 66 -104**

Sprachen lernen

Anmeldung unter 0 41 31 - 15 66 -0
oder www.vhs.lueneburg.de



Beratung und Information
Deutsch, Englisch, Spanisch, Chinesisch, Integration
Birgit Borchert
Tel.: 0 41 31 / 15 66 -125
birgit.borchert@vhs.lueneburg.de

Beratung und Information
Integration

Regina Haas
Tel.: 0 41 31 / 15 66 -126
regina.haas@vhs.lueneburg.de

Beratung und Information
Französisch, Italienisch und Andere Sprachen
Martina Müller
Tel. 0 41 31 / 15 66 -113
martina.mueller@vhs.lueneburg.de

DIE RICHTIGE STUFE

Wir helfen Ihnen sie zu finden!
Wenn die Sprache für Sie vollkommen neu ist, beginnen Sie ganz von vorne, in den Einstiegskursen. Wenn Sie schon Vorkenntnisse haben, ist es wichtig, den richtigen Einstieg zu finden: nicht zu schwer und nicht zu leicht. **Einstufungstests** und **Beratungsgespräche** helfen dabei. Besonders hilfreich sind die Skalen zur Selbsteinschätzung nach dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen (GER), die inzwischen auch die Grundlage von Lehrwerken und Prüfungen bilden. Lassen Sie sich von uns beraten!

B Als Bildungsurlaub anerkannt in Niedersachsen, Hamburg, und Schleswig-Holstein; auch offen für Teilnehmende, die keinen BU in Anspruch nehmen können.

W Wochenendkurse. Samstag und/oder Sonntag; bitte achten Sie jeweils auf die genaue Uhrzeit.

F Fortbildung/Lehrgang.

50+ Lerngeneration 50+

Eine Übersicht aller Kurse im Landkreis Lüneburg finden Sie auf Seite 153

1|11 VORWORT

Wir bieten ein breites Spektrum an Sprachen, von Arabisch bis Russisch kann man aus fast jedem größeren Kulturkreis eine Sprache erlernen. Besonders vielfältig ist dabei das Angebot an Englisch-, Spanisch-, Französisch- und Italienischkursen. Dabei geht es im Unterricht um Verständigung sowohl im privaten als auch beruflichen Alltag. **Die Ziele unserer Arbeit liegen in folgenden Schwerpunkten:**

- **Entwicklung und Erweiterung von kommunikativen Fertigkeiten:**
- **Durch Training des Hörverstehens und Sprechens, des Leseverstehens und Schreibens sowie der Grammatik. Alltagssprache steht dabei immer im Vordergrund des Unterrichts.**

- **Außersprachliche und soziale Konventionen kennen lernen, um die Verständigung zu optimieren.**

- **Erwerb von Kenntnissen über andere Kulturen mit dem Ziel, Verständigung, Toleranz und Zusammenleben zu fördern.**

Verschiedene Lernmethoden und Kursstufen, die entsprechend dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen definiert und somit europaweit vergleichbar sind, führen zu diesen Zielen. Ab dem A1-Niveau können diese Sprachkenntnisse bei uns durch den Erwerb entsprechender Zertifikate dokumentiert werden.

Über 70 Dozenten und Dozentinnen unterrichten in jedem Semester in unserem Sprachenbereich. Sie kommen aus verschiedenen Staaten, sind somit Repräsentanten verschiedener Kulturen und Milieus. Daneben sind sie Fachleute der Fremdsprachenvermittlung - mit vielfältigen Kompetenzen, erworben auch durch Interesse und Engagement. Als zusätzliche Serviceleistung bieten wir allen Interessierten eine persönliche bzw. telefonische kostenlose Einstufungsberatung an, vielfach gestützt durch entsprechende Tests. Die beratenden Dozenten/innen arbeiten nach festgelegten Standards und werden hausintern dafür geschult.

vhs
Volkshochschule
REGION Lüneburg

Falls Sie uns noch nicht

Die VHS REGION Lüneburg

bietet Ihnen im Bereich Deutsch als Fremdsprache ein großes differenziertes Angebot aus Deutschkursen aller Stufen (A1-C2), Integrationskursen (Intensivkurse von A1-B1) und DaF-Prüfungen (A2-C1) an.

Wir sind zu einem der wichtigsten Lernorte für Migranten in Lüneburg geworden und Ihr Partner bei der Einbürgerung, da wir nicht nur die notwendigen Sprachtests durchführen, sondern auch Testzentrum für die Einbürgerungstests sind.

Wenn Sie alles noch genauer wissen wollen und sich anmelden möchten, kommen Sie zu uns – während unserer Sprechzeiten haben wir Zeit für Sie! ***Herzlich willkommen an der Volkshochschule REGION Lüneburg!***

Die Integrationskurse

sind ein Kernstück des seit Januar 2005 geltenden Zuwanderungsgesetzes.
Das Ziel der Kurse ist die Förderung der sozialen und beruflichen Integration von Migrantinnen und Migranten im Sinne gesellschaftlicher Teilhabe und Chancengleichheit. Dies soll erreicht werden durch Vermittlung von:

- *ausreichenden Kenntnissen der deutschen Sprache bis zum angestrebten Niveau einer selbständigen Sprachverwendung (Niveau B1)*
- *Wissen zur Alltagsorientierung*
- *Kenntnissen der Rechtsordnung, der Kultur und der Geschichte in Deutschland.*

Berechtigte Teilnehmende sind alle SpätaussiedlerInnen, neu zuwandernde AusländerInnen mit auf Dauer angelegtem Aufenthaltsstatus; deutsche Staatsbürger mit Migrationshintergrund, langfristig Geduldete, außerdem AusländerInnen, die bereits länger in Deutschland leben sowie UnionsbürgerInnen (soweit Kursplätze vorhanden). Wenn ein einfaches mündliches Gespräch in deutscher Sprache nicht möglich ist, können manche berechtigte AusländerInnen von der jeweiligen Ausländerbehörde zur Teilnahme an einem Sprachkurs verpflichtet werden.

Für Zugewanderte im Sinne des Gesetzes werden 600 bis maximal 1200 Kursstunden Sprachunterricht, 45 Kursstunden Orientierungskurs sowie die Sprachprüfung durchgeführt.

Information und Beratung, Hilfe bei Antragsstellung: *Jeden Mittwoch von 9 – 11 Uhr und nach tel. Vereinbarung in der vhs.halle, Haagestr. 4, in Lüneburg*

kennen:

Ansprechpartner:
Regina Haas ⇢0 4131 - 15 66 126
Regina.Haas@vhs.lueneburg.de
Birgit Borchert ⇢0 4131 - 15 66 125
Birgit.Borchert@vhs.lueneburg.de

Learn German,
increase your language competence,
obtain a certificate

Just in case you do not know us yet: The Volkshochschule REGION Lüneburg offers in one part of its programme - German as a Foreign Language (DaF) a wide range of German courses at all levels (A1-C2), Integration courses (Intensive Courses A1-B1) and DaF-Certificates (A2-C1).
We have become one of the most important educational institutions for immigrants in Lüneburg. Furthermore, we are your partner in the procedure of gaining citizenship by naturalization – not only do we offer the required language test (B1) but we are also the centre for naturalization tests. If you want to know more and if you´d like to register with us, please visit us – during our office hours we have got time for you!
Welcome to the VHS REGION Lüneburg!

Si vous désirez apprendre l'allemand,
étendre vos compétences linguistiques ou obtenir des certificats: venez nous contacter.

Voilą nos caractéristiques: La Volkshochschule Region Lüneburg (université populaire) est un établissement de formation pour adultes proposant des cours d' allemand pour étrangers ą tous les niveaux (A1-C2). Notre progamme détaillé et varié comprend aussi bien des cours d'intégration (des cours intensifs de niveau A1 ą B1) que des certificats d'allemand langue étrangŻre (A1-C1). Nous sommes également votre partenaire dans la procédure de naturalisation, car nous n'organisons pas seulement les tests de langue (B1) imposés par l'Etat, mais nous faisons aussi fonction de centre pour les tests de naturalisation. Si vous désirez avoir encore plus d'informations et si vous souhaitez vous inscrire, venez nous voir - nous nous tenons ą votre disposition pendant nos horaires d'ouverture.

Soyez les bienvenus ą la Volkshochschule REGION Lüneburg!

Almanca Oğrenimi,
Dil Bilgisi Gelişimi ve Sertifika Edinimi.

Bizi henüz tanımıyorsanız: Volkshochschule REGION Lüneburg yetişkinler için halka açik en büyük eğitim kurumudur. Programımıza „Yabancı Dil Olarak Almanca" (DaF) da dahildir. Sundugumuz birbirinden farklı „Her Seviyede Almanca Kursları (A1-C2), Entegrasyon Kursu (Yoğun Kurslar A1-B1) ve DaF Sertifikası". Bunun yanında vatandaşlığa kabulünüzde de size eşlik ediyoruz. Cünkü yalnızca sizden istenilen Yabanci Dil Testini (B1) sunmakla kalmıyoruz, bunun yanında ihtiyacınız durumda bizim kurslarımızda hazırlanabileceğiniz Vatandaşlığa Kabul Testi için size bir merkez teşkil ediyoruz. Gelecek sayfalarda sizin için en önemli olabilecek bilgileri özetledik. Lütfen bilgi Edinin! Yakından bilgi almak veya kayıt olmak için Görüşme saatlerinde.
VHS REGION Lüneburg´ye hoşgeldiniz.

vhs
Volkshochschule
REGION Lüneburg
... viel mehr als Lernen!

ERWERB DER DEUTSCHEN STAATSBÜRGERSCHAFT

Sie haben Ihre Einbürgerung beantragt oder möchten es in naher Zukunft tun und müssen dafür Sprachkenntnisse auf der Stufe B1 nachweisen und/oder den Einbürgerungstest bestehen. An der Volkshochschule REGION Lüneburg können Sie sich darauf vorbereiten und sowohl einen anerkannten Sprachtest als auch den Einbürgerungstest ablegen.

Ihre Sprachkenntnisse können Sie mit dem telc-Zertifikat Deutsch B1 oder dem Zertifikat Deutsch für Zuwanderer A2-B1 nachweisen. Diese Zertifikatsprüfungen bietet die Volkshochschule in regelmäßigen Abständen zu den aufgeführten Terminen an. Wenn Ihre Sprachkenntnisse noch nicht ausreichen, können Sie zunächst einen für Sie passenden Deutschkurs bei uns besuchen. Sie können sich natürlich auch ohne Vorbereitung für eine Prüfung anmelden.

Den Einbürgerungstest führt die Volkshochschule REGION Lüneburg im Auftrag des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge (BAMF) als einziger Anbieter in Lüneburg durch. Der Test enthält 30 Fragen aus Politik, Geschichte und Kultur in Deutschland, die einem Katalog aus 300 bundeseinheitlichen Fragen entnommen werden, und 3 weitere von 10 landesspezifischen Fragen. Sprachkompetenzen der Stufe B1 sind zum Verständnis des Tests erforderlich. Die Volkshochschule REGION Lüneburg bietet in jedem Monat einen Testtermin an. Der Test kostet entsprechend den Bestimmungen des BAMF EUR 25. Bitte beachten Sie den jeweiligen Anmeldeschluss.

Für alle Prüfungen und den Einbürgerungstest an der Volkshochschule REGION Lüneburg ist eine persönliche Anmeldung erforderlich.

Ansprechpartner:

Regina Haas	0 41 31 - 15 66 126	Regina.Haas@vhs.lueneburg.de
Birgit Borchert	0 41 31 - 15 66 125	Birgit.Borchert@vhs.lueneburg.de

EINBÜRGERUNGSTEST

Kurs-Nr	Termin	Zeit	Entgelt	Anmeldung bis
S 57201	15.01.11	10:00 - 11:00	25,00 EUR	22.12.10
S 57202	12.02.11	10:00 - 11:00	25,00 EUR	19.01.11
S 57203	12.03.11	10:00 - 11:00	25,00 EUR	16.02.11
S 57204	09.04.11	10:00 - 11:00	25,00 EUR	16.03.11
S 57205	21.05.11	10:00 - 11:00	25,00 EUR	27.04.11
S 57206	18.06.11	10:00 - 11:00	25,00 EUR	25.05.11
S 57207	16.07.11	10:00 - 11:00	25,00 EUR	22.06.11
T 57208	13.08.11	10:00 - 11:00	25,00 EUR	20.07.11
T 57209	10.09.11	10:00 - 11:00	25,00 EUR	17.08.11
T 57210	15.10.11	10:00 - 11:00	25,00 EUR	14.09.11
T 57211	12.11.11	10:00 - 11:00	25,00 EUR	12.10.11
T 57212	10.12.11	10:00 - 11:00	25,00 EUR	09.11.11

DEUTSCH-TEST FÜR ZUWANDERER A2-B1

Kurs-Nr	Termin	Zeit	Anmeldung bis
S 57001	08.01.11	09:00 - 16:00	08.12.11
S 57002	05.02.11	09:00 - 16:00	05.01.11
S 57003	05.03.11	09:00 - 16:00	02.02.11
S 57004	02.04.11	09:00 - 16:00	02.03.11
S 57005	14.05.11	09:00 - 16:00	13.04.11
S 57006	11.06.11	09:00 - 16:00	11.05.11
S 57007	09.07.11	09:00 - 16.00	08.06.11
T 57008	06.08.11	09:00 - 16:00	06.07.11
T 57009	03.09.11	09:00 - 16:00	03.08.11
T 57010	08.10.11	09:00 - 16:00	07.09.11
T 57011	05.11.11	09:00 - 16:00	05.10.11
T 57012	03.12.11	09:00 - 16:00	02.11.11

ZERTIFIKAT DEUTSCH B1

Kurs-Nr	Termin	Zeit	Entgelt	Anmeldung bis
S 57101	08.01.11	09:00 - 16:00	120,00 EUR	01.12.10
S 57102	05.02.11	09:00 - 16:00	120,00 EUR	23.12.10
S 57103	05.03.11	09:00 - 16:00	120,00 EUR	26.01.11
S 57104	02.04.11	09:00 - 16:00	120,00 EUR	23.02.11
S 57105	14.05.11	09:00 - 16:00	120,00 EUR	06.04.11
S 57106	11.06.11	09:00 - 16:00	120,00 EUR	04.05.11
S 57107	09.07.11	09:00 - 16:00	120,00 EUR	01.06.11
T 57108	20.08.11	09:00 - 16:00	120,00 EUR	29.06.11
T 57109	03.09.11	09:00 - 16:00	120,00 EUR	27.07.11
T 57110	08.10.11	09:00 - 16:00	120,00 EUR	31.08.11
T 57111	05.11.11	09:00 - 16:00	120,00 EUR	28.09.11
T 57112	03.12.11	09:00 - 16:00	120,00 EUR	26.10.11

Bundesamt für Migration und Flüchtlinge

AWOSOZIALeDienste gGmbH

Jugendmigrationsdienst/Migrationsberatung für Erwachsene Zuwanderer

Geprägt durch die Grundwerte Solidarität, Toleranz, Freiheit, Gleichheit und Gerechtigkeit soll durch diese Fachberatung sichergestellt werden, dass alle Menschen deren Aufenthalt in Deutschland auf Dauer angelegt ist, Chancengleichheit erlangen können.

Ziel ist es, eingewanderten Menschen und ihren Angehörigen in migrationsspezifischen Angelegenheiten unterstützend zur Seite zu stehen.

Gefördert durch das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend und das Bundesministerium des Inneren bietet die AWO vor Ort die zwei oben genannten Beratungsfachdienste speziell für Menschen mit Migrationshintergrund an.

Der seit über 20 Jahren etablierte, durch erfahrene Fachkräfte ausgestattete Dienst bietet neben den wöchentlich stattfindenden Sprechzeiten und verschiedener integrativer Gruppenangebote sowie interkulturelle Trainings für Multiplikatoren, auch die sozialpädagogische Begleitung der regional angebotenen Integrationssprachkurse an.

Den Teilnehmenden der Integrationssprachkurse wird Unterstützung bei der Sicherung der finanziellen Existenz, Behördenangelegenheiten, der Anerkennung schulischer oder beruflicher Zeugnisse und der Suche nach Arbeit und Ausbildung angeboten. Darüber hinaus gilt es den Familien mit Migrationserfahrung bei der Bewältigung der damit verbundenen Brüche zu helfen und Wege zu entwickeln im neuen Umfeld erfolgreich Wurzeln schlagen zu können.

Jugendmigrationsdienst
(Ausländer/innen u. Aussiedler/innen unter 27 Jahre)
Tatjana Kromer: Tel.: 04131/40 900-13
Mo.: 14:30 - 16:30 Uhr und nach Vereinbarung

Ria Salig: Tel.: 04131/40 900-13
Di. 15:00 - 17:00 Uhr und nach Vereinbarung

Eva Sponholtz: Tel.: 04131/40 900-13
Do.: 15:00 - 17:00 Uhr und nach Vereinbarung

Migrationsberatung für Erwachsene MigrantInnen(AusländerInnen u. AussiedlerInnen über 27 Jahre)
Tanja Geilert: Tel.: 04131/40 900-12
Mi.: 13:00 - 15:00 Uhr und nach Vereinbarung

AWOSOZIALeDienste gGmbH
Lüneburg, Auf dem Meere 41 migration@awosozial.de

DEUTSCH ALS FREMDSPRACHE/ZWEITSPRACHE

Beratungstermine Deutsch als Fremdsprache
Integration - B1 - Einbürgerung: jeweils freitags 9:00 – 11:00 Uhr
Aufbaukurse (B2 – C1 – Sprachdiplome): jeweils freitags ab 9:00 – 11:00 Uhr
Nur mit Voranmeldung!

Elementare Sprachverwendung A1/A2

Deutsch als Fremdsprache A1,1
Sie haben keine Vorkenntnisse und möchten einfache Sätze und Anweisungen verstehen, sich auf einfache Art über notwendige Dinge und Themen verständigen, einen kurzen Text schreiben können und wissen, wie man Formulare ausfüllt.

Arnhild Grünberg
Do. / Di., 03.02.11 - 29.03.11, 15.30 - 17.00 Uhr, Di + Do
32 UStd.
VHS Kalandstr. 29 - Raum 12
EUR 91,40, ermäßigt: EUR 75,40. Anmeldeschluss: 24.01.11
S51000

Deutsch als Fremdsprache A1,1
Gudrun Parnitzke
Mo. / Mi., 07.02.11 - 30.03.11, 13.45 - 15.15 Uhr, Mo+Mi
32 UStd.
VHS Kalandstr. 29 - Raum 12
EUR 91,40, erm.: EUR 75,40. Anmeldeschluss: 28.01.11
S51001

Deutsch als Fremdsprache A1,2
Sie haben geringe Vorkenntnisse und möchten diese weiter vertiefen. 🕮 Tangram aktuell 1, Lektion 5

Helga Niman
Di. / Do., 22.02.11 - 14.04.11, 16.45 - 18.15 Uhr, Di + Do
32 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 31
EUR 91,40, erm.: EUR 75,40. Anmeldeschluss: 12.02.11
S51002

Deutsch als Fremdsprache A2
Konzipiert für fortgeschrittene Anfänger/innen, die Sätze und häufig gebrauchte Wörter verstehen, kurze, einfache Texte lesen, kurze Gespräche über Familie, Ausbildung usw. führen und einen einfachen persönlichen Brief - z.B. Dank für eine Einladung - schreiben können. Voraussetzung: Einstufungsberatung. Material wird gestellt.

Karin Staps
Di. / Do., 08.02.11 - 24.05.11, 16.45 - 18.15 Uhr, Di+Do
54 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 35
EUR 150,80, erm.: EUR 123,80. Anmeldeschluss: 29.01.11
S51005

Deutsch als Fremdsprache A2
Sie können schon einfache Aussagen und Mitteilungen verstehen, kurze Informationen austauschen und kurze Mitteilungen schreiben, möchten aber noch sicherer werden und sich an einfachen Gesprächen über vertraute Themen beteiligen, einfache Zeitungsmeldungen oder andere Texte lesen können. Voraussetzung: Einstufungsberatung. 🕮 Tangram Aktuell 2, Lektion 1-4.

Gudrun Parnitzke
Mo. / Mi., 02.05.11 - 22.06.11, 13.45 - 15.15 Uhr, Mo+Mi
30 UStd.
VHS Kalandstr. 29 - Raum 11
EUR 86,00, erm.: EUR 71,00. Anmeldeschluss: 22.04.11
S51006

Selbstständige Sprachverwendung

Fang an: Deutsch hat nur 26 Buchstaben!
Sie haben keine Vorkenntnisse? Aber sehr bald können Sie die ersten Bücher lesen und eigene Texte schreiben. Dann können Sie auch Formulare ausfüllen und sich bei Ämtern verständigen.

Arnhild Grünberg
Mi., 02.02.11 bis 09.03.11, 15.00 - 16.30 Uhr, 6 Termine
12 UStd.
VHS Kalandstr. 29 - Raum 21
EUR 37,40, erm.: EUR 31,40. Anmeldeschluss: 23.01.11
S51009

Niveau A2 und B1, DTZ
Sie möchten Informationen zur Person und zur Arbeit geben können oder einfache Mitteilungen schreiben können (A2)? Oder Sie möchten Pläne begründen können und Briefe schreiben(B1,DTZ)? Im Kurs werden beide Gruppen auf die Prüfung vorbereitet. Unterrichtet wird jeweils 3 Stunden,1 Stunde speziell für A2 oder B1/DTZ, sowie 2 Stunden gemeinsam. Auf Wunsch ist es auch möglich, an allen 4 Stunden teilzunehmen. Der Abschluss mit Prüfungen wird an einem separaten Termin ermöglicht. Sie können den Kurs aber auch ohne Prüfungsziel besuchen. Die Teilnahme an einem Beratungsgespräch ist notwendig. Gruppe A2: 14:30 - 17:00 Uhr. Gruppe B1/DTZ: 15.30 - 18.00 Uhr

Susanne Wilkens
Di., 08.02.11 bis 07.06.11, 14.30 - 18.00 Uhr, 16 Termine
48 UStd.
VHS Kalandstr. 29 - Raum 11
EUR 177,80, erm.: EUR 145,80. Anmeldeschluss: 29.01.11
S51015

Grammatik

Grammatik- und Schreibkurs Teil I
Voraussetzung: Die Teilnahme am Beratungsgespräch ist notwendig. Dieser Kurs richtet sich an alle, die sich mündlich gut verständigen können, aber Schwierigkeiten beim Schreiben haben. Verbkonjugation im Präsens und Perfekt, Modalverben, Personal- und Possessivpronomen, Akkusativ und Dativ und einfache Satzstellungen werden systematisch wiederholt. Der Kurs gilt auch als Ergänzung der Grundstufen A1,2 bis A2,1.

Susanne Wilkens
Do., 27.01.11 bis 26.05.11, 18.30 - 20.00 Uhr, 16 Termine
32 UStd.

VHS Kalandstr. 29 - Raum 11
EUR 91,40, erm.: EUR 75,40. Anmeldeschluss: 17.01.11
S51010

Grammatik- und Schreibkurs Teil II
Niveau: B2/C1

Sie bereiten sich auf die B2- oder C1-Prüfung des Goetheinstituts vor oder benutzen Deutsch im beruflichen bzw. privaten Kontext. Deshalb möchten Sie Ihre Kenntnisse der deutschen Grammatik und Rechtschreibung verbessern. Am Ende dieses Kurses können Sie sich spontan und flexibel in mündlicher und schriftlicher Form äußern.

Reinhild Zenz
Do., 03.02.11 bis 16.06.11, 18.30 - 20.00 Uhr, 14 Termine
28 UStd.
VHS Kalandstr. 29 - Raum 21
EUR 80,60, erm.: EUR 66,60. Anmeldeschluss: 24.01.11
S51012

Kompetente Sprachverwendung

Deutsch als Fremdsprache B2

Sie können Texte in Alltagssprache verstehen, sich in vertrauten Situationen aktiv an einer Diskussion beteiligen und Ihre Ansichten begründen. Sie möchten unterschiedliche Standpunkte mündlich und schriftlich erläutern und in Briefen die persönliche Bedeutung von Ereignissen und Erfahrungen deutlich machen können. Vorbereitung auf die Prüfung Zertifikat Deutsch B2 in Lüneburg möglich.

Renate Altmann-Bittner
Do. / Di., 03.02.11 - 12.05.11, 16.30 - 18.00 Uhr, 25 Termine
50 UStd.
VHS Kalandstr. 29 - Raum 22
EUR 140,00, erm.: EUR 115,00. Anmeldeschluss: 24.01.11
S51020

Deutsch als Fremdsprache B2
Birgit Krüger
Mo. / Fr., 07.03.11 - 20.06.11, 09.15 - 10.45 Uhr, Mo + Fr
50 UStd.
VHS Kalandstr. 29 - Raum 21
EUR 140,00, ermäßigt: EUR 115,00. Anmeldeschluss:
25.02.11
S51021

Goethe Zertifikat C1

Sie können längere Zeitungstexte verstehen, die Hauptinhalte wiedergeben und verschiedene Standpunkte zu einem Problem diskutieren. Am Ende dieses Kurses können Sie sich mündlich und schriftlich zu komplexen Sachverhalten äußern und zu verschiedenen Schreibanlässen strukturierte Texte verfassen. Vorbereitung auf die C1-Prüfung des Goethe-Instituts in Lüneburg. Der Besuch des Kurses ist auch ohne Prüfungsziel möglich.

Reinhild Zenz
Do., 27.01.11 bis 07.06.11, 16.30 - 18.00 Uhr, Di+Do
50 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 45
EUR 140,00, erm.: EUR 115,00. Anmeldeschluss: 17.01.11
S51025

TestDAF C1/2 Prüfungsvorbereitung

Sie möchten in Deutschland ein Studium aufnehmen und können Deutsch im gesellschaftlichen und beruflichen Bereich in Wort und Schrift mühelos und wirksam einsetzen. Der Kurs bereitet auf die Prüfung TestDAF (Alte Scala 5) vor, die von allen deutschen Universitäten als unbefristete Zugangsberechtigung zum Studium anerkannt wird. Termin der Prüfung: 08.06.2011. Prüfungsvorbereitung am PC: nach Vereinbarung.

Reinhild Zenz
Mo. / Mi., 14.02.11 - 16.06.11, 16.30 - 18.00 Uhr, Mo+Mi
44 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 47
EUR 123,80, erm.: EUR 101,80
Prüfungsvorbereitung: EUR 20,00. Anmeldeschluss:
04.02.11
S51030

Kleines Sprachdiplom - C2/1

Sie sollten gute Kenntnisse der gesprochenen und geschriebenen Sprache haben, wenn Sie an diesem Kurs teilnehmen möchten. Wir werden Texte lesen und bearbeiten, Satzbau und Rechtschreibung üben sowie in Kurzvorträgen die mündliche Ausdrucksfähigkeit verbessern. Die Vorbereitung auf die Prüfung zum Kleinen Deutschen Sprachdiplom dauert in der Regel 2 Semester. Sie können den Kurs aber gern auch ohne dieses Ziel besuchen. Bitte fragen Sie vor Beginn des Kurses, ob Sie berechtigt sind, die Bildungsprämie zu erhalten.

Birgit Krüger
Do., 10.02.11 bis 14.04.11, 08.30 - 12.30 Uhr, 10 Termine
50 UStd.
VHS Kalandstr. 31 - Raum 01
EUR 215,00, erm.: EUR 185,00. Anmeldeschluss: 31.01.11
S51035

Großes Sprachdiplom - C2/2

Das Große Deutsche Sprachdiplom ist die höchste Sprachprüfung, deshalb sind sehr gute Kenntnisse die Voraussetzung zur Teilnahme an diesem Kurs. Wir werden verschiedene Lektüren zur Landeskunde und zu einem anderen Fachgebiet bearbeiten und die Ausdrucksfähigkeit insgesamt verbessern. Die Vorbereitung auf die Prüfung dauert (mind.) 2 Semester. Sie können den Kurs auch ohne Prüfungsziel besuchen. Bitte fragen Sie vor Beginn des Kurses, ob Sie berechtigt sind, die Bildungsprämie zu erhalten. Das Große Deutsche Sprachdiplom ist in Niedersachsen Voraussetzung für eine Anstellung im Schuldienst.

Reinhild Zenz
Mi., 26.01.11 bis 04.05.11, 08.45 - 12.45 Uhr, 12 Termine
50 UStd.
VHS Kalandstr. 29 - Raum 11
EUR 257,00, erm.: EUR 221,00. Anmeldeschluss: 16.01.11
S51036

Deutsch für den Beruf

Deutsch für den Beruf A2

Sie lernen im Kurs sich auf einfache Weise in typischen Situationen des beruflichen Alltags zu verständigen. Sie lesen z. B. Anfragen, Bestellungen oder Vorschriften, führen einfache Telefongespräche, sprechen über Ihre Arbeit und schreiben kurze Mitteilungen. Sie können

XPERT CULTURE COMMUNICATION SKILLS

Kompetentes Handeln -
Interkulturelle Kompetenz - Zwischen den Kulturen

Der erfolgreiche Austausch mit anderen Kulturen ist erlernbar. Die Xpert-Lehrgänge richten sich an alle, die in ihrem Berufs- oder Privatleben vermehrt Menschen aus anderen Kulturen begegnen: - Arbeitgeber/innen und Mitarbeiter/innen aus kleinen und mittleren Unternehmen - Ärzt/innen, Schwestern und Pfleger, Mitarbeiter/innen im Gesundheitswesen - Pädagog/innen an Schulen, Sozialpädagog/innen und Sozialarbeiter/innen in Sozialen Diensten - Sprachlehrer/innen

Die Kurse bauen inhaltlich aufeinander auf:

Kursstufe Basic: Interkulturelle Situationen beobachten und einschätzen (16 UE)

Kursstufe Professional; Interkulturelles Wissen erfolgreich einsetzen (16 UE)

Kursstufe Master: Interkulturelles Wissen professionell einsetzen und auf verschiedene Handlungsfelder übertragen (40 UE)

Durch den erfolgreichen Abschluss einer Prüfung am Ende jeder Stufe haben Sie die Möglichkeit, Ihr Wissen zertifizieren zu lassen.

Aspekte des Xpert Lehrgangs
Culture Communication Skills:

- Die eigene Kultur wahrnehmen
- Kulturelle Fremdheit erfahren
- Merkmale menschlicher Wahrnehmung
- Techniken interkulturellen Handelns entwickeln
- Fremde Verhaltensweisen erfahren, „entziffern“ und deuten
- Regeln interkulturellen Zusammenlebens kennenlernen
- Über kulturelle Grenzen hinweg wirksam verständigen
- Im Beruf interkulturell handeln

einfache grammatische Strukturen korrekt verwenden. Es besteht die Möglichkeit zur Teilnahme an der Prüfung telc Deutsch A2+ Beruf - eine Prüfung für berufsbezogene Sprache.

Birgit-Maria Meyenborg
Mi., 16.02.11 bis 08.06.11, 16.45 - 18.15 Uhr, 15 x
30 UStd.
VHS Kalandstr. 29 - Raum 21
EUR 86,00, ermäßigt: EUR 71,00. Anmeldeschluss: 06.02.11
S51040

Deutsch für den Beruf B1

Sie lernen im Kurs, sich auf einfache und zusammenhängende Weise im beruflichen Alltag zu verständigen. Sie können über Ihre Tätigkeit, Ihre Firma und deren Produkte sprechen. Die wichtigsten grammatischen Strukturen können Sie im Allgemeinen korrekt verwenden. Es besteht die Möglichkeit zur Teilnahme an der Prüfung telc Deutsch B1+ Beruf - eine Prüfung für berufliche Zwecke.

Birgit-Maria Meyenborg
Do., 17.03.11 bis 30.06.11, 16.45 - 18.15 Uhr, 13 x
26 UStd.
VHS Kalandstr. 29 - Raum 11
EUR 75,20, ermäßigt: EUR 62,20. Anmeldeschluss: 07.03.11
S51041

Die Europäischen Sprachenzertifikate

Wenn Sie Ihre Sprachkenntnisse und -fähigkeiten durch ein Zeugnis bescheinigt haben möchten, können Sie an einer Zertifikatsprüfung teilnehmen. Die bestandene Prüfung bestätigt Ihnen Sprachkompetenzen auf der jeweiligen Niveaustufe des GER. Informieren Sie sich über unsere Prüfungstermine!

Sprache und Kultur

Mit der fremden Sprache lernen Sie auch eine neue Kultur kennen: Küche und Essgewohnheiten, Feiertage und festliche Bräuche, Literatur und Musik, Kulturdenkmäler und historische Ereignisse. Sichtweisen der anderen sind immer auch eine Herausforderung an einen selbst zur Bewusstmachung eigener Werte und Normen, die das Denken und Handeln prägen. Rund um das Sprachenlernen bieten wir Ihnen auch die Möglichkeit, sich mit interkulturellen Fragen auseinander zu setzen.

Interkulturelle Kompetenz

XPert Culture Communication Skills - Basic

Dieses Seminar behandelt grundlegende Themen des interkulturellen Lernens (eigene und fremde Kultur, Kulturgrammatik). Die Teilnahme an einer Prüfung zum Zertifikat „Interkulturelle Kompetenz Basic" ist möglich. Das Lehrbuch wird im Kurs verteilt.

Nurka Casanova-Rodriguez
Sa., 12.03.11 bis 13.03.11, 10.00 - 17.30 Uhr, 2 Termine
16 UStd., VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 34
EUR 73,40, Anmeldeschluss: 02.03.11
S51500

XPert Culture Communication Skills - Professional

Dieses Seminar fundiert das anwendungsorientierte Wissen des Basic-Seminars und vertieft die Kenntnisse u.a. in den Themengebieten: eigene Kultur, kulturelle Fremdheit, Techniken des Interkulturellen Umgangs, Kulturgrammatik, interkulturelle Kommunikation. Die Teilnahme an einer Prüfung zum Zertifikat „Interkulturelle Kompetenz Professional" ist möglich. Teilnahmevoraussetzung: das Zertifikat „Interkulturelle Kompetenz Basic"

Nurka Casanova-Rodriguez
Sa., 19.03.11 bis 20.03.11, 10.00 - 17.30 Uhr, 2 Termine
16 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 34
EUR 73,40, Anmeldeschluss: 09.03.11
S51501

ENGLISCH

Beratungstermine Englisch

Dienstag	11.01.11,	15.00 - 18.00 Uhr
Donnerstag	13.01.11	15.00 - 18.00 Uhr
Dienstag	18.01.11	15.00 - 18.00 Uhr
Donnerstag	20.01.11	15.00 - 18.00 Uhr
Dienstag	25.01.11	15.00 - 18.00 Uhr
Donnerstag	27.01.11	15.00 - 18.00 Uhr
Dienstag	01.02.11	15.00 - 18.00 Uhr

VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Eingangshalle
Voranmeldung notwendig

Elementare Sprachverwendung

Englisch A1,1

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen mit keinen oder geringen Vorkenntnissen. Ziel ist es in angenehmer Atmosphäre die ersten Schritte in der englischen Sprache zu tun und gegebenenfalls „Verschüttetes" wieder aufzufrischen.

N.N.
Do., 03.02.11 bis 05.05.11, 18.30 - 20.00 Uhr, 12 Termine
24 UStd., VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 31
EUR 69,80, erm.: EUR 57,80. Anmeldeschluss: 24.01.11
S52000

Englisch von Anfang an A1

Für Teilnehmer/innen ohne oder mit ganz geringen Vorkenntnissen. Unser Ziel ist es, ganz einfache Alltagssituationen meistern zu lernen. Bitte beachten Sie: Für Interessent/innen mit Vorkenntnissen ist dieser Kurs nicht geeignet.

Ulrike Knauf
Mo., 02.05.11 bis 27.06.11, 17.00 - 18.30 Uhr, 8 Termine
16 UStd.
Grundschule, Am Weinbergsweg, **Adendorf**
EUR 44,80, erm.: EUR 40,00. Anmeldeschluss: 22.04.11
S52000AD

Rudolf Wiener
Mi., 09.02.11 bis 11.05.11, 17.00 - 18.30 Uhr, 12 Termine
24 UStd.,
Schulzentrum, Große Worth 5, **Bardowick**
EUR 67,20, erm.: EUR 60,00. Anmeldeschluss: 30.01.11
S52000BA

Englisch von Anfang an

Sie möchten sich im Urlaub besser verständigen können oder Ihren Kindern bei den Hausaufgaben helfen? Der Kurs richtet sich an Interessierte, die die englische Sprache von Grund auf neu lernen oder auffrischen möchten. Wir arbeiten mit dem Lehrbuch Fairway 1. Eine Einführung in die dem Buch beiliegende Lernsoftware ist inbegriffen. Auch in den Ferien.

Siegfried Kuttig
Di., 01.02.11 bis 05.04.11, 17.50 - 19.20 Uhr, 10 Termine
20 UStd.
DRK, Zollstr. 10, **Bleckede**, Seminarraum
EUR 56,00, erm.: EUR 50,00. Anmeldeschluss: 29.01.11
S52000BL

Siegfried Kuttig
Mi., 02.02.11 bis 06.04.11, 20.00 - 21.30 Uhr, 10 Termine
20 UStd.
Grundschule, Schulstr. 2, **Barendorf**
EUR 56,00, erm.: EUR 50,00. Anmeldeschluss: 23.01.11
S52000OS

Englisch A1,2

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen mit keinen oder geringen Vorkenntnissen. Ziel ist es in angenehmer Atmosphäre die ersten Schritte in der englischen Sprache zu tun und gegebenenfalls „Verschüttetes" wieder aufzufrischen.

Margaret Sachse
Mi., 02.02.11 bis 18.05.11, 18.30 - 20.00 Uhr, 12 Termine
24 UStd.
VHS Kalandstr. 29 - Raum 11
EUR 69,80, erm.: EUR 57,80. Anmeldeschluss: 23.01.11
S52001

Englisch A1

mit sehr geringen Vorkenntnissen

Europa rückt näher ! Und mit der englischen Sprache können Sie sich in allen Ländern Europas verständigen. Was liegt näher, als die Sprache - mit Muße und Gleichgesinnten - zu erlernen. Dieser Kurs ist für Personen geeignet, die einige Vorkenntnisse haben oder einen Anfängerkurs besucht haben. An Beispielen aus Alltagssituationen erweitern Sie Ihren Wortschatz und bauen Ihre Grundkenntnisse aus.

Ulrike Knauf
Do., 10.02.11 bis 09.06.11, 17.00 - 18.30 Uhr, 15 Termine
30 UStd.
Grundschule, Am Weinbergsweg, **Adendorf**
EUR 84,00, erm.: EUR 75,00. Anmeldeschluss: 31.01.11
S52001AD

Englisch A1,2

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen mit keinen oder geringen Vorkenntnissen. Ziel ist es in angenehmer Atmosphäre die ersten Schritte in der englischen Sprache zu tun und gegebenenfalls „Verschüttetes" wieder aufzufrischen.

Regina Franz
Mi., 02.02.11 bis 01.06.11, 18.30 - 20.00 Uhr, 16 Termine

Kursleiterportrait

Brita Dohrmann

Mein Kursangebot an der VHS:
Englisch, Wirtschaftsenglisch und Cambridge-Prüfungskurse

Mein erster Kontakt mit der VHS:
Mein eigener Italienischkurs im Jahr 2006

Qualifikationen für und Berufserfahrungen in der Erwachsenenbildung:
Nach meinem Studium (Geschichte und Schwedisch) habe ich am Institut Colon in Hamburg Wirtschaftsenglisch und -französisch gelernt. Außerdem habe ich 6 Jahre lang internationale Kunden bei Panasonic betreut.

Warum ich gerne in der Erwachsenenbildung arbeite:
Ich unterrichte gerne, der Kontakt mit den Teilnehmern ist immer nett, amüsant und anregend. Ich hoffe, ihnen beruflich weiterhelfen zu können und versuche meinen Spaß an Fremdsprachen auf die Teilnehmer zu übertragen. Ich bin ein echter Sprachjunkie und nehme mein elektronisches Wörterbuch überall mit hin. Mein Spitzname ist zwar „drill-sergeant Dohrman" , aber gerade in den Wirtschaftsenglischkursen haben die Teilnehmer und ich sehr viel Spaß miteinander.

Der Kurs, den ich schon immer mal bei der VHS belegen wollte:
Spanisch. Ich bin unzufrieden, dass ich diese Sprache noch nicht kann.

Mein Beispiel für positive Lernerfahrungen:
Dass beispielsweise die jungen Teilnehmer freiwillig am Freitagnachmittag in den Cambridge-Kurs kommen, nach vielen Stunden „normalen" Schulunterrichts und dann auch noch die Prüfung schaffen. Meine Teilnehmer schneiden sagenhaft gut ab, und das macht mich für sie und mich stolz.

Eine Persönlichkeit, die ich bewundere:
Eine Teilnehmerin aus einem meiner Kurse. Sie hat 3 Kinder allein durchgebracht, arbeitet und geht noch nebenbei zum Wirtschaftsenglisch. Sie steht stellvertretend für alle Mütter, die neben ihrer Familie und Arbeit noch die Kraft und das Interesse haben, sich weiterzubilden.

Ein höchst ärgerliches Wort:
Das ist „fett"!

Was ich der VHS für die Zukunft wünsche:
Dass die moderne, innovative Seite der VHS bekannter und mehr anerkannt wird. Hier arbeiten viele gute, hoch motivierte Kursleiter, die die Teilnehmer fit machen für das Berufsleben!

32 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 31
EUR 91,40, erm.: EUR 75,40. Anmeldeschluss: 23.01.11
S52002

Englisch mit geringen Vorkenntnissen A1/A2

Sie haben schon einmal Englisch gelernt, aber vieles wieder vergessen? In diesem Kurs lernen Sie, sich in verschiedenen Alltagssituationen verständlich zu machen. Erfahren Sie, wie Sie in lockerer Runde und mit viel Spaß wieder an Ihre verschütteten Englischkenntnisse von früher herangeführt werden.

Ulrike Knauf
Mo., 07.02.11 bis 30.05.11, 20.00 - 21.30 Uhr, 15 Termine
30 UStd.
Grundschule, Am Weinbergsweg, **Adendorf**
EUR 84,00, erm.: EUR 75,00. Anmeldeschluss: 28.01.11
S52002AD

Good morning! Englisch für „echte" Anfänger A1

Ein Angebot für alle, die zum ersten Mal Englisch lernen möchten, weil sie bisher, aus welchen Gründen auch immer, noch keine Gelegenheit dazu hatten. Wagen Sie es! 🕮 Network Starter

Christel Böhnke
Mi., 09.02.11 bis 13.04.11, 08.30 - 10.00 Uhr, 10 Termine
20 UStd.
Rathaus, Lüneburger Straße 50, **Amelinghausen**
EUR 56,00, erm.: EUR 50,00. Anmeldeschluss: 30.01.11
S52002AM

Englisch A1,4

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen mit keinen oder geringen Vorkenntnissen. Ziel ist es in angenehmer Atmosphäre die ersten Schritte in der englischen Sprache zu tun und gegebenenfalls „Verschüttetes" wieder aufzufrischen.

Karin Staps
Mi., 02.02.11 bis 13.04.11, 18.30 - 20.00 Uhr, 11 Termine
22 UStd.
VHS Kalandstr. 29 - Raum 12
EUR 64,40, erm.: EUR 53,40. Anmeldeschluss: 23.01.11
S52003

Englisch mit Vorkenntnissen A2

Sie haben schon einmal Englisch gelernt, aber vieles wieder vergessen? In diesem Kurs lernen Sie, sich in verschiedenen Alltagssituationen verständlich zu machen. Erfahren Sie, wie Sie in lockerer Runde und mit viel Spaß wieder an Ihre verschütteten Englischkenntnisse von früher herangeführt werden.

Ulrike Knauf
Do., 10.02.11 bis 09.06.11, 18.30 - 20.00 Uhr, 15 Termine
30 UStd.
Grundschule, Am Weinbergsweg, **Adendorf**
EUR 84,00, erm.: EUR 75,00. Anmeldeschluss: 31.01.11
S52003AD

Englisch A1,4

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen. Ziel ist es in angenehmer Atmosphäre die ersten Schritte in der englischen Sprache zu tun und gegebenenfalls „Verschüttetes" wieder aufzufrischen. Ab Lektion 7

Miriam May
Mi., 16.02.11 bis 06.04.11, 18.30 - 20.00 Uhr, 8 Termine
16 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 35
EUR 48,20, erm.: EUR 40,20. Anmeldeschluss: 06.02.11
S52004

Miriam May
Mi., 04.05.11 bis 22.06.11, 18.30 - 20.00 Uhr, 8 Termine
16 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 35
EUR 48,20, erm.: EUR 40,20. Anmeldeschluss: 24.04.11
S52005

Englisch für Anfänger/innen A1

ohne Vorkenntnissen oder mit sehr geringen Vorkenntnissen

Dieser Kurs richtet sich an Menschen ohne bzw. mit geringen Vorkenntnissen. Wir arbeiten uns langsam aber konsequent in die Sprache ein, so dass man am Ende des Kurses in der Lage ist, sich anderen vorzustellen, im Restaurant zu bestellen, an der Kasse zu bezahlen, etc.. Unterrichtsmaterial wird erst einmal durch die Kursleiterin gestellt.

Lilljane Loferski-Kressner
Do., 10.02.11 bis 14.04.11, 19.00 - 20.30 Uhr, 10 Termine
20 UStd.
Fürstenwall-Schule **Dahlenburg**
EUR 56,00, erm.: EUR 50,00. Anmeldeschluss: 31.01.11
S52005DA

Reise-Englisch. Endlich Urlaub !

Vorausgesetzt werden geringe englische Sprachkenntnisse

Diesmal geht's ins Ausland. Dort wird der Urlaub wertvoller, wenn man sich verständigen kann. In diesem Kurs zählen ausschließlich Ihre Programmwünsche. der Kursleiter stellt Ihnen dem entsprechend Kursunterlagen zusammen.

Rudolf Wiener
Mo., 14.02.11 bis 14.03.11, 17.30 - 19.00 Uhr, 5 Termine
10 UStd.
Schulzentrum, Große Worth 5, **Bardowick**
EUR 28,00, erm.: EUR 25,00. Anmeldeschluss: 04.02.11
S52008BA

Englisch mit Muße

50+ Englisch mit Muße A1,1

Ohne Zeit- und Leistungsdruck erwerben Teilnehmer/innen sprachliche und kulturelle Grundkenntnisse, die es ihnen ermöglichen, sich in alltäglichen Situationen verständlich zu machen. besonders geübt werden Hörverstehen und Sprechen. 🕮 Fairway 1.

Helga Niman
Fr., 04.02.11 bis 18.05.11, 14.30 - 16.00 Uhr, 10 Termine
20 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 47
EUR 59,00, erm.: EUR 49,00. Anmeldeschluss: 25.01.11
S52010

DAS BUCH

Wir sind für Sie da
Montag – Freitag: 8.30 – 18.30 Uhr
Samstag: 9.00 – 16.00 Uhr

Das Buch Handels GmbH

Rote Straße 3 · Postfach 1280
21335 Lüneburg
Telefon (0 41 31) 4 82 01
www.das-buch-lueneburg.de

50+ Englisch für Senioren

Endlich ist es soweit, ein spezielles Angebot für Senioren!

Lange ist es her, Lernen hat mir immer Spaß bereitet. Jetzt habe ich Zeit mir neues Wissen anzueignen und nutzen zu können, um in der heutigen Zeit in täglichen Situationen mitzureden. Also bin ich mit Freude dabei! Wir sind eine muntere Runde und freuen uns auch neue Teilnehmer(innen) begrüßen zu dürfen. Sehen wir uns?

Rudolf Wiener
Mo., 07.02.11 bis 09.05.11, 15.30 - 17.00 Uhr, 12 Termine
24 UStd.
Schulzentrum, Große Worth 5, **Bardowick**
EUR 67,20, erm.: EUR 60,00. Anmeldeschluss: 28.01.11
S52010BA

50+ Englisch mit Muße A1/A2

Idealer Kurs zum Neuanfang nach einer längeren Lernpause. Vorkenntnisse sind erforderlich. In angenehmer Atmosphäre erarbeiten wir die Unit 1: „From London to Limerick". Es wird Ihnen Spaß machen!
📖 English network, Bd. 2

Christel Böhnke
Do., 03.02.11 bis 07.04.11, 10.35 - 12.05 Uhr, 10 Termine
20 UStd.
Haus der Gemeinde, Floetstr., **Melbeck**
EUR 56,00, erm.: EUR 50,00. Anmeldeschluss: 24.01.11
S52010IL

50+ Englisch mit Vorkenntnissen

Für Senior/innen

Ziel dieses Kurses ist es, in netter Arbeitsatmosphäre und mit viel Spaß die Grundzüge der englischen Sprache zu vermitteln und bereits Verlerntes wieder aufzufrischen. 📖 The New Cambridge English Course 1, ab Unit 13.

Carolin Schäfer-Minks
Do., 10.03.11 bis 26.05.11, 09.30 - 11.00 Uhr, 10 Termine
20 UStd.
Domäne, Mühlenstr. 3, **Scharnebeck**, Raum 3
EUR 56,00, erm.: EUR 50,00. Anmeldeschluss: 28.02.11
S52010SC

50+ Englisch mit Muße A1,2

Dieser Kurs soll es den Teilnehmer/innen ermöglichen, ihre vor Jahren erworbenen aber vergessen geglaubten Englisch-Kenntnisse wieder zu aktivieren und in lockerer Atmosphäre festzustellen, was man noch weiß. Die Teilnehmer/innen bestimmen das Lerntempo. Der Kurs richtet sich an Anfänger/innen mit keinen oder sehr geringen Vorkenntnissen. Das jeweilige Lehrbuch wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.

Margaret Sachse
Di., 08.02.11 bis 10.05.11, 14.30 - 16.00 Uhr, 12 Termine
24 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 35
EUR 69,80, erm.: EUR 57,80. Anmeldeschluss: 29.01.11
S52011

Janet Jankowski
Mi., 02.02.11 bis 04.05.11, 12.00 - 13.00 Uhr, 12 Termine
24 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 34
EUR 69,80, erm.: EUR 57,80. Anmeldeschluss: 23.01.11
S52013

50+ Englisch mit Muße A1,4

Janet Jankowski
Mi., 02.02.11 bis 04.05.11, 10.15 - 11.45 Uhr, 12 Termine
24 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 34
EUR 69,80, erm.: EUR 57,80. Anmeldeschluss: 23.01.11
S52014

50+ Englisch mit Muße A2,1

Janet Jankowski
Di., 08.02.11 bis 10.05.11, 10.15 - 11.45 Uhr, 12 Termine
24 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 34
EUR 69,80, erm.: EUR 57,80. Anmeldeschluss: 29.01.11
S52015

50+ Englisch mit Muße A2,3

Janet Jankowski
Do., 03.02.11 bis 05.05.11, 10.15 - 11.45 Uhr, 12 Termine
24 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 34
EUR 69,80, erm.: EUR 57,80. Anmeldeschluss: 24.01.11
S52016

50+ Englisch mit Muße B1

Dieser Kurs soll es den Teilnehmer/innen ermöglichen, ihre vor Jahren erworbenen aber vergessen geglaubten Englisch-Kenntnisse wieder zu aktivieren und in lockerer Atmosphäre festzustellen, was man noch weiß. Die Teilnehmer/innen bestimmen das Lerntempo. Der Kurs richtet sich an Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen. Benutzt werden die Lehrbücher von Elisabeth Grünbaum, die speziell als Lehrwerk für Senioren entwickelt wurden.

Janet Jankowski
Mo., 07.02.11 bis 09.05.11, 10.15 - 11.45 Uhr, 12 Termine
24 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 46
EUR 69,80, erm.: EUR 57,80. Anmeldeschluss: 28.01.11
S52017

Fortgeschrittene Anfänger/Innen

Englisch A2

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen mit Grundkenntnissen. Ziel ist es, in angenehmer Atmosphäre weitere Fortschritte in der englischen Sprache zu tun und gegebenenfalls „Verschüttetes" wieder aufzufrischen.

Karin Staps
Fr., 04.02.11 bis 20.05.11, 17.00 - 18.30 Uhr, 14 Termine
28 UStd.
VHS Kalandstr. 29 - Raum 12
EUR 80,60, erm.: EUR 66,60. Anmeldeschluss: 25.01.11
S52006

Karin Staps
Fr., 04.02.11 bis 20.05.11, 18.30 - 20.00 Uhr, 14 Termine
28 UStd.
VHS Kalandstr. 29 - Raum 11
EUR 80,60, erm.: EUR 66,60. Anmeldeschluss: 25.01.11
S52007

Brita Dohrmann
Di., 22.02.11 bis 24.05.11, 18.00 - 19.30 Uhr, 12 Termine
24 UStd.
Wilhelm-Raabe-Schule, Feldstr. 30, Lüneburg, Raum 218
EUR 69,80, erm.: EUR 57,80. Anmeldeschluss: 12.02.11
S52008

Englisch mit Vorkenntnissen A2-B1

Ziel dieses Kurses ist es, in netter Atmosphäre und mit viel Spaß die Grundzüge der englischen Sprache zu vermitteln und bereits Verlerntes wieder aufzufrischen.

Carolin Schäfer-Minks
Di., 01.03.11 bis 24.05.11, 15.00 - 16.30 Uhr, 11 Termine
22 UStd.
Schulzentrum, Große Worth 5, **Bardowick**
EUR 61,60, erm.: EUR 55,00. Anmeldeschluss: 19.02.11
S52018BA

Englisch für Wiedereinsteiger /innen A2

In diesem Kurs haben Sie Gelegenheit, Ihre Englischkenntnisse von früher zu aktivieren, gründlich aufzufrischen und zu erweitern. Vilefältige Hör-, Lese- und Sprechübungen zu alltäglichen Themen und Situationen

sowie eine intensive Wiederholung der grammatischen Schwerpunkte geben Ihnen neue Sicherheit beim Sprechen und helfen Ihnen, Ihre Ausdrucksfähigkeit zu verbessern. Es erwartet Sie ein lebendiges Kursprogramm, bei dem auch der Spaß nicht zu kurz kommt. 🕮 A New Start , Refresher A2, Verlag Cornelsen Nr. 61663

Ulrike Knauf
Mi., 09.02.11 bis 01.06.11, 18.00 - 19.30 Uhr, 15 Termine
30 UStd.
Johanneum, Theodor-Heuss-Str. 1, Lüneburg, Raum 120
EUR 86,00, erm.: EUR 71,00. Anmeldeschluss: 30.01.11
S52019

Englisch am Vormittag I - A2

Ein Kurs für Wiedereinsteiger/innen mit Vorkenntnissen. Die Unit 6 des Lehrbuches Refresher A2 hat das Thema „Feelings and reactions". Kursbegleitend lesen wir verschiedene Texte. 🕮 English network Refresher A2

Christel Böhnke
Di., 08.02.11 bis 12.04.11, 10.35 - 12.05 Uhr, 10 Termine
20 UStd.
Haus der Gemeinde, Floetstr., **Melbeck**
EUR 56,00, erm.: EUR 50,00. Anmeldeschluss: 29.01.11
S52020IL

Englisch für Wiedereinsteiger/innen A2

Sie haben schon einmal einen Englischkurs besucht oder damals in der Schule Bekanntschaft mit der Sprache gemacht? Sie wollen „einfach Englisch können", weil Sie es im Beruf oder im Urlaub brauchen oder weil Sie sich ärgern, dass Sie immer so lange auf Übersetzungen des neuen „Harry Potter" warten müssen? Egal wie lange Ihre Erfahrungen mit der englischen Sprache zurückliegen, ob 30 Jahre oder ein halbes, knüpfen Sie an Ihre Vorkenntnisse an! Sie werden staunen, wie schnell „Verschüttetes" wieder da ist und wie viel Spaß das Lernen in der Gruppe macht. 🕮 A New Start , Refresher A2, Verlag Cornelsen Nr. 61663 ab Unit 4

Ulrike Knauf
Mo., 07.02.11 bis 30.05.11, 18.30 - 20.00 Uhr, 15 x
30 UStd.
Grundschule, Am Weinbergsweg, Adendorf
EUR 84,00, ermäßigt: EUR 75,00. Anmeldeschluss: 28.01.11
S52020AD

Ulrike Knauf
Di., 08.02.11 bis 31.05.11, 19.30 - 21.00 Uhr, 15 Termine
30 UStd.
Grundschule, Am Weinbergsweg, **Adendorf**
EUR 84,00, erm.: EUR 75,00. Anmeldeschluss: 29.01.11
S52021AD

Englisch am Vormittag II - A2/B1

Ein Kurs speziell für aktive Senioren und Seniorinnen, die ihre Englischkenntnisse in Gesprächen und lockeren Diskussionen anwenden möchten. Das Thema lautet „People around us". 🕮 English network Basic Conversation

Christel Böhnke
Di., 08.02.11 bis 12.04.11, 08.55 - 10.25 Uhr, 10 Termine
20 UStd.
Haus der Gemeinde, Floetstr., **Melbeck**
EUR 56,00, erm.: EUR 50,00. Anmeldeschluss: 29.01.11
S52021IL

Englisch mit Vorkenntnissen A2

Vorkenntnisse jüngeren oder älteren Datums können hier abwechslungsreich und in angenehmer Arbeitsatmosphäre auf- und ausgebaut werden. 🕮 Fairway II

Margaret Bartels
Do., 03.03.11 bis 19.05.11, 18.00 - 19.30 Uhr, 10 Termine
20 UStd.
Domäne, Mühlenstr. 3, **Scharnebeck**, Raum 1
EUR 56,00, erm.: EUR 50,00. Anmeldeschluss: 21.02.11
S52021SC

Selbstständige Sprachverwendung

Englisch B1

Ziel der A2-Kurse ist es, Kenntnisse und Fähigkeiten zu vermitteln, die es den Teilnehmer/innen erlauben, sich in alltäglichen Situationen mündlich und schriftlich verständigen zu können. Gefördert werden vor allem die mündlichen Fähigkeiten, aber auch Leseverstehen und Schreiben. Wortschatz und Grammatikkenntnisse werden systematisch erweitert und wiederholt. Nach Abschluss der Grundstufe II können die Teilnehmer/innen ein Zertifikat (PET / Stufe B1) erwerben. 🕮 Next B1

Karin Staps
Di., 08.02.11 bis 24.05.11, 18.30 - 20.00 Uhr, 14 Termine
28 UStd.
VHS Kalandstr. 29 - Raum 11
EUR 80,60, erm.: EUR 66,60. Anmeldeschluss: 29.01.11
S52020

English Intensiv - Crash Course B1

Für Teilnehmer/innen die 5 - 6 Jahre Englisch gelernt haben und ihre Kenntnisse systematisch auffrischen , anwenden und vertiefen wollen. Teilnehmerwünsche werden berücksichtigt.

Karin Staps
Mo. - Fr., 04.04.11 - 08.04.11, 08.30 - 16.30 Uhr, 5 x
40 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 44
EUR 137,00, ermäßigt: EUR 113,00. Anmeldeschluss:
25.03.11
S52075

Englisch B1,2

Ziel des Kurses ist es, Kenntnisse und Fähigkeiten zu vermitteln, die es den Teilnehmer/innen erlauben, sich in alltäglichen Situationen mündlich und schriftlich verständigen zu können. Gefördert werden vor allem die mündlichen Fähigkeiten, aber auch Leseverstehen und Schreiben. Wortschatz und Grammatikkenntnisse werden systematisch erweitert und wiederholt. Nach Abschluss der Grundstufe II können die Teilnehmer/innen ein Zertifikat (PET / Stufe B1) erwerben. 🕮 Next B1

Karin Staps
Di., 08.02.11 bis 24.05.11, 20.15 - 21.45 Uhr, 14 Termine
28 UStd.
VHS Kalandstr. 29 - Raum 12
EUR 80,60, erm.: EUR 66,60. Anmeldeschluss: 29.01.11
S52021

Englisch für Wiedereinsteiger/innen B1

Für alle, die in entspannter Atmosphäre ihre Englischkenntnisse auffrischen und vertiefen möchten. Anhand des Lehrbuchs und von Texten aus Zeitschriften werden wir interessante Themen besprechen und lernen, Englisch in Alltagssituationen anzuwenden. 🕮 A New Start , Refresher A2, Verlag Cornelsen Nr. 61663 ab Unit 7.

Ulrike Knauf
Di., 08.02.11 bis 31.05.11, 18.00 - 19.30 Uhr, 15 Termine
30 UStd.
Grundschule, Am Weinbergsweg, **Adendorf**
EUR 84,00, erm.: EUR 75,00. Anmeldeschluss: 29.01.11
S52022AD

Practice makes perfect B1
Englisch mit erweiterten Vorkenntnissen

Do you speak English? Wer sich mit Menschen aus anderen Ländern verständigen kann, hat es im privaten Bereich leichter, Kontakte zu knüpfen und auf dem Arbeitsmarkt bessere Chancen auf einen Arbeitsplatz. Dieser Kurs baut auf bereits erworbenen Vorkenntnissen auf und wird diese vertiefen und erweitern. Neben dem Sprechen wird auch das Lesen und Schreiben in den Lehrstoff einbezogen. Zielsetzung ist, die Sprechfertigkeiten für den normalen Alltag oder für Urlaub und berufliche Kontakte zu erweitern. Neue Teilnehmer/innen sind in dieser Runde herzlich willkommen!

Ulrike Knauf
Do., 10.02.11 bis 09.06.11, 20.00 - 21.30 Uhr, 15 Termine
30 UStd.
Grundschule, Am Weinbergsweg, **Adendorf**
EUR 84,00, erm.: EUR 75,00. Anmeldeschluss: 31.01.11
S52035AD

Englisch mit guten Vorkenntnissen B1/B2

Suchen Sie eine Möglichkeit, um Ihre Englischkenntnisse anzuwenden? Das Argumentieren, Fragen stellen und erklären üben wir zum Thema „How to be a good neighbour". 🕮 In conversation, Klett-Verlag

Christel Böhnke
Mo., 07.02.11 bis 11.04.11, 19.00 - 20.30 Uhr, 10 Termine
20 UStd.
Grundschule, Zum Lopautal 14, **Amelinghausen**
EUR 56,00, erm.: EUR 50,00, Anmeldeschluss: 28.01.11
S52035AM

English for advanced learners B2

A balanced mix and a wide range of speaking tasks help us to become a more flexible communicator. Our topic will be: Green issues, green houses. So, don´t hesitate, come to this course! 🕮 Straightforward, upper intermediate

Christel Böhnke
Do., 03.02.11 bis 07.04.11, 09.00 - 10.30 Uhr, 10 Termine
20 UStd.
Haus der Gemeinde, Floetstr., **Melbeck**
EUR 56,00, erm.: EUR 50,00. Anmeldeschluss: 24.01.11
S52036IL

Refresher-Kurse

Refresher A2

Konzipiert für Teilnehmer/innen, die ihre Grundkenntnisse (3-4 Jahre Schulenglisch) in entspannter Atmosphäre in relativ kurzer Zeit auffrischen wollen;

ebenfalls für Teilnehmer/innen, die frisch erworbene Kenntnisse wiederholen und festigen möchten. Betonung liegt auf Hörverstehen und Sprechen. Die Lektüre einer Kursgeschichte rundet das Programm ab. 🕮 A New Start, Refresher A2, Cornelsen.

Helga Niman
Mi., 16.02.11 bis 08.06.11, 18.30 - 20.00 Uhr, 15 Termine
30 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 56
EUR 86,00, erm.: EUR 71,00. Anmeldeschluss: 06.02.11
S52025

Englisch Refresher A2/B1
Fortgeschrittenen-/Aufbaukurs

Dieser Kurs richtet sich an Menschen mit Basiswissen bzw. guten Vorkenntnissen, die ihre Kenntnisse der englischen Sprache festigen und erweitern möchten. Wir arbeiten mit dem Buch Fairway 1 und zusätzlichem Material, dass durch die Kursleiterin gestellt wird.

Lilljane Loferski-Kressner
Di., 08.02.11 bis 12.04.11, 19.00 - 20.30 Uhr, 10 Termine
20 UStd.
Fürstenwall-Schule **Dahlenburg**
EUR 56,00, erm.: EUR 50,00. Anmeldeschluss: 29.01.11
S52027DA

Refresher B2,2

Voraussetzung: Realschulabschluss oder vergleichbare Kenntnisse.Konzipiert für Teilnehmer/innen, die sich seit einigen Jahren (ca. 4-10 Jahre zurückliegend) nicht mehr mit Englisch befasst haben und ihre Sprachkenntnisse systematisch auffrischen und erweitern wollen. Der Lehrgang, der etwa vier Semester umfasst, führt zum Cambridge First Certificate.Die Teilnahme an der Prüfung ist jedoch nicht Bedingung für die Belegung der Kurse. 🕮 A New Start, Refresher B2, Cornelsen ab Unit 6

Ursula Riewoldt
Do., 10.02.11 bis 26.05.11, 18.30 - 20.00 Uhr, 14 Termine
28 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 34
EUR 97,40, erm.: EUR 80,60. Anmeldeschluss: 31.01.11
S52029

Refresherkurs B1/B2
English mit guten Vorkenntnissen

Hier sind Sie richtig, wenn Sie Ihre bereits vorhandenen Englischkenntnisse auffrischen und erweitern wollen. 🕮 wird zu Kursbeginn abgesprochen.

Janet Jankowski
Di., 08.02.11 bis 24.05.11, 08.30 - 10.00 Uhr, 14 Termine
28 UStd.
Gellersenhalle **Reppenstedt**, Mehrzweckraum
EUR 78,40, erm.: EUR 70,00, Anmeldeschluss: 29.01.11
S52029GE

Refresher B2,3
Voraussetzung: Realschulabschluss oder vergleichbare Kenntnisse

Konzipiert für Teilnehmer/innen, die sich seit einigen Jahren (ca. 4-10 Jahre zurückliegend) nicht mehr mit Englisch befasst haben und ihre Sprachkenntnisse systematisch auffrischen und erweitern wollen. Der Lehrgang, der etwa vier Semester umfasst, führt zum Cambridge Zertifikat. Die Teilnahme an der Prüfung ist jedoch nicht Bedingung für die Belegung der Kurse. 🕮 A New Start, Refresher B2, Cornelsen, Unit 9

Angela Kalz
Di., 01.02.11 bis 04.05.11, 10.15 - 11.45 Uhr, 12 Termine
24 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 35
EUR 69,80, erm.: EUR 57,80. Anmeldeschluss: 22.01.11
S52030

Power Refresher B1/B2
Voraussetzung: mind. 5 Jahre Schulenglisch

Möchten Sie schnell und effektiv Ihre Englischkenntnisse verbessern für Schule, Studium, Beruf oder einen Auslandsaufenthalt? Dieser Kurs bietet Ihnen einen „Rundum-Refresher" für Ihr Lese- und Hörverständnis, Grammatik und Ihren Wortschatz. Das Material wird gestellt. Inhalte richten sich nach den individuellen Bedürfnissen der Kursteilnehmer.

Brita Dohrmann
Di., 15.03.11 bis 21.06.11, 19.30 - 21.00 Uhr, 12 Termine
24 UStd.
Wilhelm-Raabe-Schule, Feldstr. 30, Lüneburg, Raum 217
EUR 84,20, erm.: EUR 69,80. Anmeldeschluss: 05.03.11
S52032

Preparatory Courses for the First Certificate in English

Cambridge First Certificate B2

The course deals with Listening Comprehension, reading Comprehension, Writing and Speaking. The student undertaking these courses should already have a good elementary knowledge of English: The courses are open to anybody who wants to widen his/her knowledge of English irrespective of whether he/she wants to take the examination or not.

Karin Staps
Mo., 07.02.11 bis 16.05.11, 18.30 - 20.00 Uhr, 13 Termine
26 UStd.
VHS Kalandstr. 29 - Raum 21
EUR 132,40, erm.: EUR 114,40. Anmeldeschluss: 28.01.11
S52040

Cambridge Advanced Certificate C1
Making progress to First Certificate

A good command of English. The course deals with Reading Comprehension, Writing, Listening Comprehension, Use of English and Speaking. It is intended as a preparation for the Cambridge Advanced Certificate but it is open to anybody who wants to widen his/her knowledge of English.

Karin Staps
Do., 03.02.11 bis 26.05.11, 18.30 - 20.00 Uhr, 15 Termine
30 UStd.
VHS Kalandstr. 29 - Raum 12
EUR 152,00, erm.: EUR 131,00. Anmeldeschluss: 24.01.11
S52041

Preparatory Course for Certificate of Proficiency C2

Prerequisites: A good command of English. The course involves a more advanced language study and deals with Reading Comprehension, Composition, Text Analysis, Use of English, Listening Comprehension and Speaking. It is intended as a preparation for the Cambridge Certificate of Proficiency in English, but is open to anybody who wants to widen his/her knowledge of English. 🕮 Course book: Capel,A./ Sharp,W. : Objective Proficiency ISBN 978-3-12-534031-2

Peggy Biggerstaff-Ina
Di., 01.03.11 bis 28.06.11, 18.30 - 20.45 Uhr, 15 Termine
45 UStd.
VHS Kalandstr. 29 - Raum 21
EUR 225,50, erm.: EUR 194,00, Anmeldeschluss: 19.02.11
S52043

Andere Zertifikate

TOEIC: Der am häufigsten angewendete Test für berufsbezogenes Englisch

TOEIC ist ein international anerkannter Leistungsstandard. Der Test erleichtert Ihnen den Zugang zu einem größeren Stellenmarkt, da Unternehmen ihre Einstellungsentscheidungen oft auf TOEIC-Ergebisse stützen. Besonders interessant ist der Test auch für Abiturienten / Studierende, da er von vielen Universitäten als Zugangsvoraussetzung anerkannt wird. Erfahrungen zeigen, dass die Kenntnis des Prüfungsformates großen Einfluss auf ein gutes Testergebnis hat, daher empfehlen wir die Teilnahme an diesem Crashkurs.

Brita Dohrmann
Sa., 26.02.11, 09.00 - 15.45 Uhr
7 UStd.
VHS Kalandstr. 29 - Raum 21,
EUR 25,00, Anmeldeschluss: 16.02.11
S52044

Brita Dohrmann
Sa., 26.03.11, 09.00 - 15.45 Uhr
7 UStd.
VHS Kalandstr. 29 - Raum 21
EUR 25,00, Anmeldeschluss: 16.03.11
S52045

Telc Englisch B1

Wenn Sie bereits Grundkenntnisse in Englisch haben, ist telc English B1 die richtige Prüfung für Sie. Sie prüft allgemeinsprachliche Kenntnisse und steht allen offen. Auf der Stufe B1 können Sie sich auf einfache und zusammenhängende Weise im Alltag, auf Reisen und im eigenen Interessensgebiet verständigen. Sie können über Erlebnisse berichten, Ziele beschreiben und Ansichten begründen. Die wichtigsten grammatischen Strukturen können Sie im Allgemeinen korrekt verwenden. Der Kurs kann auch ohne prüfungsziel besucht werden.

Peggy Biggerstaff-Ina
Mo., 28.02.11 bis 16.05.11, 18.30 - 20.00 Uhr
20 UStd.
VHS Kalandstr. 29 - Raum 21
EUR 71,00, ermäßigt: EUR 59,00. Anmeldeschluss: 18.02.11
S52046

English for Profession and Business

Wirtschaftsenglisch A2

Im Mittelpunkt dieses Kurses für fortgeschrittene Anfänger/innen steht das „daily business", das sehr praxisnah anhand von aktuellen Texten, Rollenspielen und „business conversation" vermittelt wird. Damit auch die Grammatik und Basics nicht zu kurz kommen, arbeiten wir anhand eines Lehrbuches, das im Kurs bekannt gegeben wird.

Brita Dohrmann
Mo., 21.02.11 bis 23.05.11, 18.00 - 19.30 Uhr, 12 Termine
24 UStd.
Johanneum, Theodor-Heuss-Str. 1, Lüneburg, Raum 116
EUR 84,20, erm.: EUR 69,80. Anmeldeschluss: 11.02.11
S52047

Englisch für den Beruf A2/B1

Der Kurs bietet einen Einstieg in die englische „Geschäftssprache". Das Ziel ist die Verbesserung der Sprechfertigkeit und des Hörverstehens. Es werden die Grundkenntnisse vermittelt, die man benötigt, um über sich selbst und die Firma Auskunft zu geben, Besucher zu empfangen, um „small talk" zu machen, einfache Telefongespräche zu führen und über Geschäftsprobleme zu sprechen.

Ulrike Knauf
Fr., 04.03.11 bis 10.06.11, 10.15 - 11.45 Uhr, 12 Termine
24 UStd.
VHS Kalandstr. 31 - Raum 01
EUR 84,20, erm.: EUR 69,80. Anmeldeschluss: 22.02.11
S52048

Wirtschaftsenglisch B2

Voraussetzung: gute Englischkenntnisse und Grundkenntnisse Wirtschaftsenglisch

Im Mittelpunkt dieses praxisorientierten Kurses steht das „daily business" sowie die Verbesserung der Kommunikationsfähigkeit (also:sprechen, sprechen, sprechen). Damit der Kurs auch zur Vorbereitung auf eine Wirtschaftsenglischprüfung (z.B. Cambridge Vantage oder TOEIC) genutzt werden kann, werden auch prüfungsrelevante Inhalte sowie Grammatik behandelt.

Elke Hecker
Mo., 07.02.11 bis 09.05.11, 19.30 - 21.00 Uhr, 12 x
24 UStd.
Johanneum, Theodor-Heuss-Str. 1, Lüneburg, Raum 119
EUR 84,20, ermäßigt: EUR 69,80. Anmeldeschluss: 28.01.11
S52051

Business English A2/B1

Dieser Kurs bietet Interessierten mit guten Grundkenntnissen eine Einführung in die „Geschäftssprache": Wie schreibe ich einen Brief? Wie formuliere ich eine e-mail? Wie verhalte ich mich am Telefon? Diese und andere Fragen werden wir im Kurs gemeinsam lösen und die Ergebnisse mit kommunikativen Übungen festigen.

Ulrike Knauf
Mi., 02.03.11 bis 01.06.11, 19.30 - 21.00 Uhr, 12 Termine
24 UStd.
Johanneum, Theodor-Heuss-Str. 1, Lüneburg, Raum 120
EUR 84,20, erm.: EUR 69,80. Anmeldeschluss: 20.02.11
S52054

Vorbereitungskurs English for Business LCCI

Seit Jahren hat sich die Zertifizierung der Londoner IHK in der Geschäftswelt große Anerkennung erworben. Auch Universitäten gehen dazu über, den LCCI anzuerkennen. Diese speziell auf die Wirtschaft zugeschnittenen Zertifizierungen werden in fünf Stufen vorgenommen (Preliminary bis Level 4). Dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, sich individuell auf den entsprechenden Level vorzubereiten. Es erfolgt eine individuelle Grammatikschulung bzw. -wiederholung, des Weiteren werden Konversationstraining, Business Vocabulary und Business Letter writing vertieft. Im Besonderen ist der LCCI für all jene von großem Interesse, welche Ihre erworbenen Kenntnisse mit einem anerkannten Zertifikat belegen möchten. Der Test ist an dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen ausgelegt und weist die jeweilige Niveaustufe (von A1 bis C2) aus. Ein LCCI Zertifikat macht sich gut in jeder Bewerbungsmappe. Auch sind alle willkommen, welche lediglich Ihre Business Skills aufpolieren möchten.

Jan Dettmer
Mi./Fr., 16.03.11 - 27.05.11, 18:30 - 20:00 Uhr, Mi + Fr und
Sa., 09.04.11, 09:00 - 16:00 Uhr
So., 10.04.11, 09:00 - 12:15 Uhr
30 UStd.
VHS Kalandstr. 29 - Raum 11
EUR 240,20, ermäßigt: EUR 206,20.
Anmeldeschluss: 06.03.11
S52055

Konversations-, Literatur und Auffrischungskurse

English Discussion and Conversation on Wednesday morning - A2/B1

Sie haben recht gute Grundkenntnisse in Englisch, aber wenig Gelegenheit, sie anzuwenden? Wir treffen uns Mittwoch vormittags, um in entspannter Athmosphäre über aktuelle Themen oder persönliche Erlebnisse in Englisch zu diskutieren. Wir wollen vor allem Sprechvertrauen aufbauen, aber auch Vokabular und Grammatik-Hilfe kommen nicht zu kurz. Wir lernen nicht per Buch, aber Material und unterstützende Informationen werden gestellt.

Elke Hecker
Mi., 09.02.11 bis 01.06.11, 10.30 - 12.00 Uhr, 15 Termine
30 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 27
EUR 104,00, erm.: EUR 86,00. Anmeldeschluss: 30.01.11
S52057

English Discussion and Conversation on Saturday morning - A2/B1

Keine Zeit in der Woche oder zu müde nach dem Arbeitstag? Wir treffen uns Samstag morgens, um in entspannter Atmosphäre über aktuelle Themen oder persönliche Erlebnisse in Englisch zu diskutieren. Wir wollen vor allem Sprechvertrauen aufbauen, aber auch Vokabular und Grammatik-Hilfe kommen nicht zu kurz. Wir lernen nicht nach Buch, aber Material und unterstützende Informationen werden gestellt.

Elke Hecker
Sa., 12.02.11 bis 11.06.11, 10.30 - 12.00 Uhr, 15 Termine
30 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 27
EUR 104,00, erm.: EUR 86,00. Anmeldeschluss: 02.02.11
S52058

English Discussion and Conversation on Saturday morning - B2/C1

No time during the week? We meet on Saturday mornings to discuss a range of subjects from current events to economical, political or social developments in an informal atmosphere. To improve fluency and speaking confidence we also look at phrases and expressions typically found in English conversation. We do not use a book, but material and back-up information will be provided.

Elke Hecker
Sa., 12.02.11 bis 11.06.11, 08.30 - 10.00 Uhr, 15 Termine
30 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 27
EUR 104,00, erm.: EUR 86,00. Anmeldeschluss: 02.02.11
S52059

Easy Conversation B1

Topics of general interest. In a relaxed atmosphere you will learn how to converse freely. Inprove your grammar and confidence and have fun doing so.

Karin Staps
Mo., 02.05.11 bis 27.06.11, 20.15 - 21.45 Uhr, 8 Termine
16 UStd.
VHS Kalandstr. 29 - Raum 11
EUR 48,20, erm.: EUR 40,20. Anmeldeschluss: 22.04.11
S52060

Englisch Konversationskurs

Der Kurs richtet sich an Interessierte, die ihre Englisch-Kenntnisse in der Praxis vertiefen möchten. Wir sprechen Englisch miteinander und lesen nach Absprache ein englisches Buch. Wort- und Grammatik-Erläuterungen finden nach Bedarf statt. Auch in den Ferien.

Siegfried Kuttig
Mi., 02.02.11 bis 06.04.11, 09.30 - 11.00 Uhr, 10 Termine
20 UStd.
DRK, Zollstr. 10, **Bleckede**, Seminarraum
EUR 56,00, erm.: EUR 50,00. Anmeldeschluss: 23.01.11
S52060BL

English Discussion Group

Voraussetzung: Vorkenntnisse der englischen Sprache (ca 5 Jahre). Wir diskutieren über Themen aus unterschiedlichen Lebensbereichen zur Auffrischung Ihrer Sprachkenntnisse. Themenwahl nach Absprache. Unterrichtsmaterial wird gestellt.

Carolyn Stoll
Do., 24.02.11 bis 12.05.11, 15.30 - 17.00 Uhr, 10 Termine
20 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 34
EUR 59,00, erm.: EUR 49,00. Anmeldeschluss: 14.02.11
S52061

Talk at Nine B1

In diesem Kurs wird über Themen wie Familie, Beruf, Umwelt usw. gesprochen.

Angela Kalz
Di., 01.02.11 bis 03.05.11, 08.30 - 10.00 Uhr, 12 Termine
24 UStd.

VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 35
EUR 69,80, erm.: EUR 57,80. Anmeldeschluss: 22.01.11
S52062

Guided Conversation B2
In diesem Kurs wird über Themen wie Familie, Beruf, Umwelt usw. gesprochen

Angela Kalz
Mi., 02.02.11 bis 04.05.11, 08.30 - 10.00 Uhr, 12 Termine
24 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 26
EUR 69,80, erm.: EUR 57,80. Anmeldeschluss: 23.01.11
S52063

Angela Kalz
Mi., 02.02.11 bis 04.05.11, 16.45 - 18.15 Uhr, 12 Termine
24 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 35
EUR 69,80, erm.: EUR 57,80. Anmeldeschluss: 23.01.11
S52064

Daily Dialogues B2
Voraussetzung: 6-7 Jahre Schulenglisch
Für Teilnehmer/innen, die in Gesprächen über Themen aus unterschiedlichen Lebensbereichen ihre Kenntnisse auffrischen und erweitern wollen. Das Unterrichtsmaterial wird gestellt.

Ulrike Knauf
Di., 08.02.11 bis 31.05.11, 08.30 - 10.00 Uhr, 15 Termine
30 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 31
EUR 84,20, erm.: EUR 69,80. Anmeldeschluss: 29.01.11
S52065

Talking in English for a whole week - B1 / B2
Do you enjoy listening to and speaking English which you are quite good at? This seminar offers you the chance to improve and practise your knowledge for a whole week. It's intensive and fun.

Karin Staps
Mo. - Fr., 27.06.11 - 01.07.11, 18.30 - 20.00 Uhr, 5 Termine
40 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 26
EUR 113,00, erm.: EUR 93,00. Anmeldeschluss: 17.06.11
S52066

Talking in English B2
In diesem Kurs wird über Themen wie Familie, Beruf, Umwelt usw. gesprochen

Angela Kalz
Mi., 02.02.11 bis 04.05.11, 18.30 - 20.00 Uhr, 12 Termine
24 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 26
EUR 69,80, erm.: EUR 57,80. Anmeldeschluss: 23.01.11
S52067

Talking, Reading, Writing - B2
Voraussetzung: 5-6 Jahre Schulenglisch
Die Teilnehmer/innen üben zwanglos den Umgang mit der englischen Sprache, frischen lang Vergessenes auf und werden sicherer im Ausdruck. Wir lesen Kurzgeschichten, Zeitungsartikel zu aktuellen Themen und erweitern den Wortschatz mit kleinen Spielen. And, most important: We laugh a lot and have fun. Lektüre wird zu Kursbeginn bekannt gegeben oder gestellt (Zeitungsartikel, Kurzgeschichten etc.)

Nikola Fersing
Mi., 23.02.11 bis 13.04.11, 08.30 - 10.00 Uhr, 8 Termine
16 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 31
EUR 48,20, erm.: EUR 40,20. Anmeldeschluss: 13.02.11
S52068

Nikola Fersing
Mi., 23.02.11 bis 13.04.11, 10.15 - 11.45 Uhr, 8 Termine
16 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 31
EUR 48,20, erm.: EUR 40,20. Anmeldeschluss: 13.02.11
S52069

Literature at Leisure - C2
Do you enjoy reading and having conversations in English ? Your command of the language should be sufficient to express your views and opinions on a variety of subjects and actively participate in discussions. Short stories and one novel together with its film version form the basis of our debates. We also talk about current issues connected to the reading material. You need not be a literary expert to participate, but you must be prepared to do weekly „reading homework". Interested ? Then we are looking forward to welcoming you !

Elke Hecker
Do., 17.02.11 bis 25.08.11, 18.30 - 20.00 Uhr, 19 x
38 UStd.
VHS Kalandstr. 29 - Raum 22
EUR 191,20, ermäßigt: EUR 164,60. Anmeldeschluss:
07.02.11
S52070

Advanced Discussion Group C1
Students taking this course should already have a good command of the English language (the standard of Cambridge First Certificate or higher) and be able to participate in discussions on topics of general interest. Our main focus is on the spoken language but there will also be plenty of opportunity to improve grammar and widen vocabulary through structured practice, partly in optional self-study at home. The course can be taken as additional practice for the Cambridge Advanced examination. Lehrbuch: wird bei Kursbeginn bekannt gegeben

Peggy Biggerstaff-Ina
Do., 10.02.11 bis 14.04.11, 18.30 - 20.00 Uhr, 10 x
20 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 35
EUR 103,00, ermäßigt: EUR 89,00. Anmeldeschluss: 31.01.11
S52071

Bildungsurlaub

B English Refresher A2/B1
Bildungsurlaub
Voraussetzung: Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen die ihr Wissen und ihre Fertigkeiten auffrischen möchten. Ziel ist die Erweiterung der Sprech- und Kommunkationsfähigkeit. Das Unterrichtsmaterial wird gestellt. Teil I und II können getrennt belegt werden.

Ulrike Knauf
Mo. - Fr., 17.01.11 - 21.01.11, 08.30 - 12.00 Uhr, 5 Termine
20 UStd.
VHS, Haagestr. 4, **Lüneburg**, Raum 34
EUR 105,00, erm.: EUR 95,00. Anmeldeschluss: 07.01.11
R52077

B Business English A2/B1
Bildungsurlaub
Der Kurs bietet einen Einstieg in die englische „Geschäftssprache". Das Ziel ist die Verbesserung der Sprechfertigkeit und des Hörverstehens. Es werden die Kenntnisse vermittelt, die man benötigt, um über sich selbst und die Firma Auskunft zu geben, Besucher zu empfangen, um „small talk" zu machen, einfache Telefongespräche zu führen und über geschäftliche Fragen zu sprechen. Teilnahmevoraussetzung: stabile Englisch-Grundkenntisse.

Ulrike Knauf
Mo. - Fr., 24.01.11 - 28.01.11, 08.30 - 16.30 Uhr, 5 Termine
40 UStd.
VHS, Haagestr. 4, **Lüneburg**, Raum 31
EUR 205,00, erm.: EUR 185,00. Anmeldeschluss: 14.01.11
R52080

B English Intensiv - Crash Course
Bildungsurlaub
Für Teilnehmer/innen die bereits über Grundkenntnisse verfügen (ca. 4 Jahre oder Mitte bis Ende Grundstufe II) und die ihr Englisch intensiv auffrischen, anwenden und vertiefen wollen. (Europ. Referenzrahmen B1)

Karin Staps
Mo. - Fr., 17.01.11 - 21.01.11, 08.30 - 16.30 Uhr, 5 Termine
40 UStd.
VHS, Haagestr. 4, **Lüneburg**, Raum 31
EUR 205,00, erm.: EUR 185,00. Anmeldeschluss: 07.01.11
R52081

B Englisch von Anfang an A1
Kompaktwoche - Bildungsurlaub ganztags
Ziel dieses Intensivkurses ist es, mit Wortschatz-, Grammatik-, und anderen Übungen sowie Rollenspielen die englische Sprache so zu erlernen, dass Sie sich in alltäglichen Situationen verständlich machen und einfache Gespräche führen können. Der Kurs vermittelt außerdem praktisch verwertbare Kenntnisse für den (beruflichen) Alltag. An diesem Kompaktkurs schließt sich ggf. nach Absprache ein Abendkurs an, in dem die gewonnenen Kenntnisse vertieft werden. The New Cambridge English Course 1, Lehr- und Arbeitsbuch (Klett Nr. 539015 und 539016), ausleihbar. Info, Beratung und Anmeldung: Tel. 0 41 31 - 15 66 -125. Fr. Borchert.

Ulrike Knauf
Mo. - Fr., 11.04.11 - 15.04.11, 08.30 - 16.30 Uhr, 5 Termine
40 UStd.
Domäne, Mühlenstr. 3, **Scharnebeck**, Raum 2
EUR 205,00, erm.: EUR 185,00, Anmeldeschluss: 01.04.11
S52075AD

B Englisch Refresher A2/B1 -
Kompaktwoche - Bildungsurlaub

Ulrike Knauf
Mo. - Fr., 16.05.11 - 20.05.11, 08.30 - 12.00 Uhr, 5 Termine

20 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 34
EUR 105,00, erm.: EUR 95,00, Anmeldeschluss: 06.05.11
S52077

B Englisch Refresher I A2/B1
Kompaktwoche - Bildungsurlaub

Sie haben früher vier, fünf oder sechs Jahre Englisch gelernt und recht gut gesprochen - aber das ist schon lange her, und nun scheint alles vergessen zu sein?! In diesem Kurs haben Sie eine ganze Woche lang intensiv und kompakt Gelegenheit, Ihre Englischkenntnisse von früher zu aktivieren, gründlich aufzufrischen und zu erweitern. Vielfältige Hör-, Lese- und Sprechübungen zu alltäglichen Themen und Situationen sowie eine intensive Wiederholung der grammatischen Schwerpunkte geben Ihnen neue Sicherheit. Es erwartet Sie ein lebendiges Kursprogramm, bei dem auch der Spaß nicht zu kurz kommt. Info, Beratung und Anmeldung: Tel. 0 41 31 - 15 66 -125. Fr. Borchert

Ulrike Knauf
Mo. - Fr., 11.07.11 - 15.07.11, 08.30 - 12.00 Uhr, 5 Termine
20 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 34
EUR 105,00, erm.: EUR 95,00, Anmeldeschluss: 01.07.11
S52078

B Business English A2/B1
Bildungsurlaub

Der Kurs bietet einen Einstieg in die englische „Geschäftssprache". Das Ziel ist die Verbesserung der Sprechfertigkeit und des Hörverstehens. Es werden die Kenntnisse vermittelt, die man benötigt, um über sich selbst und die Firma Auskunft zu geben, Besucher zu empfangen, um „small talk" zu machen, einfache Telefongespräche zu führen und über geschäftliche Fragen zu sprechen. Teilnahmevoraussetzung: stabile Englisch-Grundkenntisse.

Ulrike Knauf
Mo. - Fr., 29.08.11 - 02.09.11, 08.30 - 16.30 Uhr, 5 Termine
40 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 31
EUR 205,00, erm.: EUR 185,00, Anmeldeschluss: 19.08.11
S52079

B Englisch Refresher II A2/B1
Kompaktwoche - Bildungsurlaub

Sie haben früher vier, fünf oder sechs Jahre Englisch gelernt und recht gut gesprochen - aber das ist schon lange her, und nun scheint alles vergessen zu sein?! In diesem Kurs haben Sie eine ganze Woche lang intensiv und kompakt Gelegenheit, Ihre Englischkenntnisse von früher zu aktivieren, gründlich aufzufrischen und zu erweitern. Vielfältige Hör-, Lese- und Sprechübungen zu alltäglichen Themen und Situationen sowie eine intensive Wiederholung der grammatischen Schwerpunkte geben Ihnen neue Sicherheit. Es erwartet Sie ein lebendiges Kursprogramm, bei dem auch der Spaß nicht zu kurz kommt. Info, Beratung und Anmeldung: Tel. 0 41 31 - 15 66 -125. Fr. Borchert

Ulrike Knauf
Mo. - Fr., 18.07.11 - 22.07.11, 08.30 - 12.00 Uhr, 5 Termine
20 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 34
EUR 105,00, erm.: EUR 95,00, Anmeldeschluss: 08.07.11
S52080

SPANISCH

Beratungstermine Spanisch

Allgemeine Beratung:

Dienstag	18.01.2011	17:00 - 19:00 Uhr
Dienstag	25.01.2011	17:00 - 19:00 Uhr
Allgem. Beratung DELE: Samstag	29.01.2011	10:00 - 13:00 Uhr

Voranmeldung notwendig!

Elementare Sprachverwendung

W Schnupperkurs Spanisch

Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse Erste Kenntnisse der spanischen Sprache werden vermittelt. Es ist möglich, nach diesem Wochenende in einen Grundkurs einzusteigen. Material wird gestellt.

Maria Elena Moreno
Fr., 08.04.11, 18.30 - 21.30 Uhr
Sa., 09.04.11, 09.00 - 16.00 Uhr
12 UStd.
VHS Kalandstr. 31 - Raum 01
EUR 37,40, erm.: EUR 31,40, Anmeldeschluss: 01.02.11
S53000

Spanisch ohne Vorkenntnisse A1

Wenn Sie Lust haben die ersten Sprachkenntnisse zu erwerben, sollten Sie zu uns kommen. 🕮 Caminos neu 1 (Klett Verlag). Lektion 1

Maria Elena Moreno
Do., 17.02.11 bis 19.05.11, 18.30 - 20.00 Uhr, 12 Termine
24 UStd.
Grundschule, Am Weinbergsweg, **Adendorf**
EUR 67,20, erm.: EUR 60,00, Anmeldeschluss: 31.01.11
S53000AD

Spanisch mit geringen Vorkenntnissen

Von einer Muttersprachlerin werden Sie in fröhlicher Atmosphäre systematisch an das Spanische herangeführt. Sie möchten einfach die Sprache kennen lernen, herausfinden ob es was für Sie ist, dann sind sie in diesem Kurs genau richtig.

Consuelo Castillo
Mi., 16.03.11 bis 13.04.11, 18.00 - 19.30 Uhr, 5 Termine
10 UStd.
Grundschule, Zum Lopautal 14, **Amelinghausen**
EUR 28,00, erm.: EUR 25,00, Anmeldeschluss: 06.03.11
S53000AM

Spanisch für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse und Schüler

Mit Logik und System und mit Unterstützung von Übungen, Spielen und Grundarbeit die Grundregeln der spanischen Sprache festigen. 🕮 Caminos neu 1 (Klett Verlag). Lektion 1

Consuelo Castillo
Di., 22.02.11 bis 29.03.11, 17.00 - 18.30 Uhr, 6 Termine
12 UStd.
Grundschule, Ostlandstr. 1, **Reppenstedt**
EUR 33,60, erm.: EUR 30,00, Anmeldeschluss: 12.02.11
S53000GE

Spanisch ohne Vorkenntnisse A1

Ziel des Kurses ist es, größere Sicherheit im Sprechen und Verstehen der spanischen Umgangssprache zu vermitteln und Wortschatz und Strukturen zu erweitern und zu vertiefen. Buch: Caminos 1 neu (Klett) bitte noch nicht kaufen!

Lucy Grimme
Do., 03.02.11 bis 07.04.11, 20.15 - 21.30 Uhr, 10 x
20 UStd.
Domäne, Mühlenstr. 3, Scharnebeck, Raum 2
EUR 56,00, ermäßigt: EUR 50,00, Anmeldeschluss: 24.01.11
S53000SC

Spanisch A1,1

Wenn Sie Ihre ersten Spanischkenntnisse erweitern und festigen möchten, sollten Sie zu uns kommen. Von einer Muttersprachlerin werden Sie in angenehmer Atmosphäre systematisch an das Spanische herangeführt. Erste Grundkenntnisse werden vertieft und ausgebaut.

Monica Risco de Gomell
Di., 08.02.11 bis 12.04.11, 19.30 - 21.00 Uhr, 10 Termine
20 UStd.
Wilhelm-Raabe-Schule, Feldstr. 30, Lüneburg, Raum 18
EUR 59,00, erm.: EUR 49,00, Anmeldeschluss: 29.01.11
S53002

Teresa Tejada de König
Do., 10.02.11 bis 14.04.11, 19.30 - 21.00 Uhr, 10 Termine
20 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 27
EUR 59,00, erm.: EUR 49,00, Anmeldeschluss: 31.01.11
S53003

Maria Victoria Elduayen Sanchez
Mi., 02.02.11 bis 06.04.11, 08.30 - 10.00 Uhr, 10 Termine
20 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 27
EUR 59,00, erm.: EUR 49,00, Anmeldeschluss: 23.01.11
S53004

Maria Victoria Elduayen Sanchez
Do., 17.03.11 bis 09.06.11, 18.30 - 20.00 Uhr, 10 Termine
20 UStd.
VHS Kalandstr. 31 - Raum 01
EUR 59,00, erm.: EUR 49,00, Anmeldeschluss: 07.03.11
S53005

Maria Victoria Elduayen Sanchez
Di., 08.02.11 - 12.04.11, 18.30 - 20.00 Uhr, 10 Termine
20 UStd.
VHS Kalandstr. 29 - Raum 12
EUR 59,00, erm.: EUR 49,00, Anmeldeschluss: 29.01.11
S53006

Spanisch mit geringen Vorkenntnissen A1

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/-innen mit sehr geringen Vorkenntnissen. Ziel des Kurses ist es, größere Sicherheit im Sprechen und Verstehen der spanischen Umgangssprache zu vermitteln und Wortschatz und

Strukturen zu erweitern und zu vertiefen. 🕮 Caminos neu 1 (Klett Verlag). ab Unidad 2C

Lucy Grimme
Do., 03.02.11 bis 07.04.11, 18.30 - 20.00 Uhr, 10 Termine
20 UStd.
Domäne, Mühlenstr. 3, **Scharnebeck**, Raum 2
EUR 56,00, erm.: EUR 50,00, Anmeldeschluss: 24.01.11
S53006SC

Spanisch mit geringen Vorkenntnissen A1 - am Vormittag
Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse
Dieser Kurs richtete sich an Teilnehmer/innen mit sehr geringen Vorkenntnissen. Ziel des Kurses ist es, Sicherheit im Sprechen und Verstehen der spanischen Umgangssprache zu vermitteln bzw. aufzufrischen und Wortschatz und Strukturen zu erweitern und zu vertiefen. 🕮 Caminos Neu 1 (Klett), ab unidad 2C

Lucy Grimme
Mo., 07.02.11 bis 11.04.11, 09.30 - 11.00 Uhr, 10 Termine
20 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 27
EUR 59,00, erm.: EUR 49,00, Anmeldeschluss: 28.01.11
S53007

Spanisch mit geringen Vorkenntnissen A1,2
Der Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen. Ziel des Kurses ist es, in angenehmer Atmosphäre noch größere Sicherheit im Sprechen und verstehen der spanischen Umgangssprache zu vermitteln und Wortschatz und Strukturen zu erweitern und zu vertiefen. Lehrbuch: Caminos neu 1 (Klett), ab Unidad 4B

Lucy Grimme
Mo., 07.02.11 bis 11.04.11, 18.30 - 20.00 Uhr, 10 x
20 UStd.
Domäne, Mühlenstr. 3, Scharnebeck, Raum 1
EUR 56,00, ermäßigt: EUR 50,00, Anmeldeschluss: 28.01.11
S53007SC

Spanisch mit Vorkenntnissen A1,5
Ziel des Kurses ist es, noch größere Sicherheit im Sprechen und Verstehen der spanischen Umgangssprache zu vermitteln und Wortschatz und Strukturen zu erweitern und zu vertiefen. 🕮 Caminos neu 1 (Klett), ab Unidad 8

Lucy Grimme
Di., 08.02.11 bis 12.04.11, 18.30 - 20.00 Uhr, 10 Termine
20 UStd.
Domäne, Mühlenstr. 3, **Scharnebeck**, Raum 1
EUR 56,00, erm.: EUR 50,00, Anmeldeschluss: 29.01.11
S53008SC

Spanisch A1,2
Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse
Von einer Muttersprachlerin werden Sie in angenehmer Atmosphäre systematisch an das Spanische herangeführt. Erste Grundkenntnisse werden vertieft und ausgebaut. 🕮 Caminos Neu 1

Maria Victoria Elduayen Sanchez
Di., 03.05.11 bis 12.07.11, 18.30 - 20.00 Uhr, 10 Termine
20 UStd.
VHS Kalandstr. 29 - Raum 12

EUR 59,00, erm.: EUR 49,00, Anmeldeschluss: 23.04.11
S53009

Maria Victoria Elduayen Sanchez
Mi., 04.05.11 bis 06.07.11, 08.30 - 10.00 Uhr, 10 Termine
20 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 27
EUR 59,00, erm.: EUR 49,00, Anmeldeschluss: 24.04.11
S53010

Margot Figueroa Merino
Mo., 07.02. bis 09.05.11, 20.00 - 21.30 Uhr
24 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 35
EUR 69,80, erm.: EUR 57,80, Anmeldeschluss: 28.01.11
S53012

Spanisch A1,4
Unidad 7/8

Otilia Onofre Dávalos
Mo., 07.02.11 bis 11.04.11, 20.00 - 21.30 Uhr, 10 Termine
20 UStd.
VHS Kalandstr. 29 - Raum 11
EUR 59,00, erm.: EUR 49,00, Anmeldeschluss: 28.01.11
S53016

Margot Figueroa Merino
Di., 08.02.11 bis 10.05.11, 18.00 - 19.30 Uhr, 12 Termine
24 UStd.
Wilhelm-Raabe-Schule, Feldstr. 30, Lüneburg, Raum 20
EUR 69,80, erm.: EUR 57,80, Anmeldeschluss: 29.01.11
S53017

Spanisch A1,5
Wenn Sie Ihre ersten Spanischkenntnisse erweitern und festigen möchten, sollten Sie zu uns kommen. Von einer Muttersprachlerin werden Sie in angenehmer Atmosphäre systematisch an das Spanische herangeführt. Erste Grundkenntnisse werden vertieft und ausgebaut.

Maria Victoria Elduayen Sanchez
Mo., 14.02.11 bis 11.04.11, 20.30 - 22.00 Uhr, 9 Termine
18 UStd.
VHS Kalandstr. 29 - Raum 22
EUR 53,60, erm.: EUR 44,60, Anmeldeschluss: 04.02.11
S53018

Maria Victoria Elduayen Sanchez
Fr., 04.03.11 bis 20.05.11, 08.30 - 10.00 Uhr, 10 Termine
20 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 27
EUR 59,00, erm.: EUR 49,00, Anmeldeschluss: 22.02.11
S53019

Spanisch A1,6
Teresa Tejada de König
🕮 Caminos Neu, Unidad 9

Do., 10.02.11 bis 14.04.11, 18.00 - 19.30 Uhr, 10 Termine
20 UStd.
Wilhelm-Raabe-Schule, Feldstr. 30, Lüneburg, Raum 20
EUR 59,00, erm.: EUR 49,00, Anmeldeschluss: 31.01.11
S53020

Spanisch A1,6
Wenn Sie Ihre Spanischkenntnisse erweitern und festigen möchten, sollten Sie zu uns kommen. Erste Grundkenntnisse werden vertieft und ausgebaut. 🕮 Caminos neu Band 1, Unidad 11/12

Birgitta Schütte
Mi., 09.02.11 bis 18.05.11, 19.45 - 21.15 Uhr, 13 Termine
26 UStd.
Wilhelm-Raabe-Schule, Feldstr. 30, Lüneburg, Raum 20
EUR 75,20, erm.: EUR 62,20, Anmeldeschluss: 30.01.11
S53021

Spanisch A1,6
Maria Victoria Elduayen Sanchez
Mo., 07.02.11 bis 11.04.11, 18.30 - 20.00 Uhr, 10 Termine
20 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 27
EUR 59,00, erm.: EUR 49,00, Anmeldeschluss: 28.01.11
S53022

Maria Victoria Elduayen Sanchez
Mo., 02.05.11 bis 11.07.11, 20.30 - 22.00 Uhr, 10 Termine
20 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 27
EUR 59,00, erm.: EUR 49,00, Anmeldeschluss: 22.04.11
S53023

Maria Victoria Elduayen Sanchez
Fr., 17.06.11 bis 26.08.11, 08.30 - 10.00 Uhr, 5 Termine
10 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 27
EUR 59,00, erm.: EUR 49,00, Anmeldeschluss: 07.06.11
S53024

Spanisch A1,9
Maria Victoria Elduayen Sanchez
Mo., 02.05.11 bis 11.07.11, 08.30 - 10.00 Uhr, 10 Termine
20 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 27
EUR 59,00, erm.: EUR 49,00, Anmeldeschluss: 22.04.11
S53027

Spanisch mit guten Vorkenntnissen A1,6
Wenn Sie Ihre Sprachkenntnisse erweitern und festigen möchten, sollten Sie zu uns kommen. Unsere Gruppe

heißt neue Teilnehmer/innen herzlich willkommen! 🕮Caminos neu 1 (Klett Verlag) ab Lektion 8/9

Maria Elena Moreno
Do., 17.02.11 bis 19.05.11, 20.00 - 21.30 Uhr, 12 Termine
24 UStd.
Grundschule, Am Weinbergsweg, **Adendorf**
EUR 67,20, erm.: EUR 60,00, Anmeldeschluss: 07.02.11
S53040AD

Fortgeschrittene Anfänger/innen

Spanisch mit Vorkenntnissen A2

Erweitern und festigen Sie Ihre Grundkenntnisse der spanischen Sprache! Neue Teilnehmer/innen sind herzlich willkommen! Im Mittelpunkt stehen Themen für den Alltag, Urlaub etc. ← Caminos neu 2, ab Lektion 3. Wir ergänzen den Unterricht auch mit anderem Material.

Maria Elena Moreno
Mi., 16.02.11 bis 11.05.11, 20.00 - 21.30 Uhr, 12 Termine
24 UStd.
Schulzentrum, Große Worth 5, **Bardowick**
EUR 67,20, erm.: EUR 60,00, Anmeldeschluss: 30.01.11
S53020BA

Spanisch A2,1

Wenn Sie Ihre Spanischkenntnisse erweitern und festigen möchten, sollten Sie zu uns kommen. Wortschatz und Grammatik werden vertieft und ausgebaut.
🕮 Caminos neu, Band 2 Unidad 3/4

Birgitta Schütte
Do., 10.02.11 bis 19.05.11, 19.45 - 21.15 Uhr, 13 Termine
26 UStd.
Wilhelm-Raabe-Schule, Feldstr. 30, Lüneburg, Raum 20
EUR 75,20, erm.: EUR 62,20, Anmeldeschluss: 31.01.11
S53028

Monica Risco de Gomell
Di., 18.01.11 bis 29.03.11, 18.00 - 19.30 Uhr, 10 Termine
20 UStd.
Wilhelm-Raabe-Schule, Feldstr. 30, Lüneburg, Raum 19
EUR 59,00, erm.: EUR 49,00, Anmeldeschluss: 08.01.11
S53029

Spanisch mit Muße

50+ Spanisch mit Muße A1,1

Ein Kurs für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse

Diese Kurse richten sich an Teilnehmer/innen, die in lockerer Atmosphäre, ohne Zeit- oder Leistungsdruck, teilweise im Rollenspiel und auch singend die spanische Sprache erlernen möchten. „Mit Muße" beinhaltet eine etwas langsamere, aber auch gründliche Vorgehensweise. Zusatzmaterialien wie Texte, Zeitungsartikel oder kurze Lektüren werden entsprechend der Lernstufe von der Dozentin gestellt. Das Lerntempo wird von Ihnen mitbestimmt. 🕮 Caminos Neu Band 1-Unidad 1.

Doris Wehrli
Fr., 18.02.11 bis 17.06.11, 08.30 - 10.00 Uhr, 14 Termine
28 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 31
EUR 80,60, erm.: EUR 66,60, Anmeldeschluss: 08.02.11
S53030

Spanisch mit Muße A1,2

Ein Kurs für Teilnehmer/innen mit sehr geringen Vorkenntnissen.

🕮 Caminos Neu Band 1-Unidad 2B.

Doris Wehrli
Fr., 18.02.11 bis 17.06.11, 10.15 - 11.45 Uhr, 14 Termine
28 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 31
EUR 80,60, erm.: EUR 66,60, Anmeldeschluss: 08.02.11
S53031

Spanisch mit Muße A1,3

Ein Kurs für Teilnehmer/innen mit leichten Vorkenntnissen

🕮Caminos Neu Band 1 Unidad 3A/B

Doris Wehrli
Mo., 21.02.11 bis 20.06.11, 08.30 - 10.00 Uhr, 14 Termine
28 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 31
EUR 80,60, erm.: EUR 66,60, Anmeldeschluss: 11.02.11
S53032

Spanisch mit Muße A1,4

Ein Kurs für Teilnehmer/innen mit einigen Vorkenntnissen

🕮 Caminos Neu Band 1 Unidad 5A

Doris Wehrli
Mi., 23.02.11 bis 15.06.11, 16.15 - 17.45 Uhr, 14 Termine
28 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 31
EUR 80,60, erm.: EUR 66,60, Anmeldeschluss: 13.02.11
S53033

Spanisch mit Muße A1,5

Ein Kurs für Teilnehmer/innen mit einigen Vorkenntnissen

🕮 Caminos Neu Band 1 Unidad 5A

Doris Wehrli
Mi., 23.02.11 bis 15.06.11, 14.30 - 16.00 Uhr, 14 x
28 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 31
EUR 80,60, ermäßigt: EUR 66,60, Anmeldeschluss: 13.02.11
S53034

Spanisch mit Muße A2,3

Ein Kurs für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen, in dem ohne Zeit- und Leistungsdruck in lockerer Atmosphäre Grundkenntnisse der spanischen Sprache durch Spiele und Vokabeltraining vertieft und neue Strukturen erlernt werden. Lehrbuch: Caminos 2 (neu) ab Unidad 5 Zusatzmaterialien werden von der Kursleiterin gestellt.

Lucy Grimme
Do., 03.02.11 bis 07.04.11, 10.15 - 11.45 Uhr, 10 x
20 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 31
EUR 59,00, ermäßigt: EUR 49,00, Anmeldeschluss: 24.01.11
S53035

Spanisch mit Muße A2,4

Ein Kurs für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen mit guten Vorkenntnissen. Weiterhin wird ohne Zeit- oder Leistungsdruck gearbeitet, in zunehmendem Maße zusätzliche Lektüre eingesetzt, aber das Lerntempo wird auch hier von Ihnen mitbestimmt. 🕮Caminos neu II ab Unidad 7

Doris Wehrli
Mo., 21.02.11 bis 06.06.11, 14.30 - 16.00 Uhr, 14 Termine
28 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 31
EUR 80,60, erm.: EUR 66,60, Anmeldeschluss: 11.02.11
S53037

Selbstständige Sprachverwendung

Spanisch B1

🕮 Caminos (bisherige Ausgabe) Band 2, Lehr- und Arbeitsbuch Klett-Verlag

Luz Kroening-Alvarez
Mi., 02.02.11 bis 25.05.11, 18.00 - 19.30 Uhr, 15 Termine
30 UStd.
Wilhelm-Raabe-Schule, Feldstr. 30, Lüneburg, Raum 21
EUR 104,00, erm.: EUR 86,00, Anmeldeschluss: 23.01.11
S53040

Spanisch mit guten Vorkenntnissen A1,6

Wenn Sie Ihre Sprachkenntnisse erweitern und festigen möchten, sollten Sie zu uns kommen. Unsere Gruppe heißt neue Teilnehmer/innen herzlich willkommen!

Lehrbuch: Caminos neu 1 (Klett Verlag). ab Lektion 8/9

Maria Elena Moreno
Do., 17.02.11 bis 19.05.11, 20.00 - 21.30 Uhr, 12 x
24 UStd.
Grundschule, Am Weinbergsweg, Adendorf
EUR 67,20, ermäßigt: EUR 60,00, Anmeldeschluss: 07.02.11
S53040AD

Konversationskurse

Hablar espanol - Konversation B1

Für Teilnehmer/innen mit guten Vorkenntnissen

Paralelamente: Repasamos, recordamos,conversamos y aprendemos más.

Margot Figueroa Merino
Mo., 07.02.11 bis 09.05.11, 18.30 - 20.00 Uhr, 12 Termine
24 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 51
EUR 69,80, erm.: EUR 57,80, Anmeldeschluss: 28.01.11
S53045

Conversacion - C1

Voraussetzung: sehr gute Vorkenntnisse

Ha aprendido español hace muchos anos, ha tenido una pausa muy larga y no ha practicado el idioma, entonces venga a este curso para hablar, practicar, discutir, leer con mas intensidad. Nos reunimos los viernes por la mañana. Material wird von der Kursleiterin gestellt.

Lucy Grimme
Fr., 04.02.11 bis 08.04.11, 08.30 - 10.00 Uhr, 10 Termine
20 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 34
EUR 71,00, erm.: EUR 59,00, Anmeldeschluss: 25.01.11
S53046

Wochenendkurs

W Spanisch für Touristen A1
Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Erste Kenntnisse der spanischen Sprache werden vermittelt, um sich in alltäglichen Situationen (Begrüßung, Restaurant, Hotel, Einkäufe usw.) verständigen zu können. Material wird gestellt.

Maria Elena Moreno
Fr., 01.07.11, 18.30 - 21.30 Uhr, Sa., 02.07.11, 09.00 - 16.00 Uhr
12 UStd.
VHS Kalandstr. 29 - Raum 21
EUR 37,40, erm.: EUR 31,40, Anmeldeschluss: 21.06.11
S53050

Bildungsurlaube

B Eine Woche Spanisch (1) A1
Intensiv ohne Vorkenntnisse

Eine systematische Einführung in Aussprache, Schreibweise und Aufbau der spanischen Sprache. Durch vielfältige Lernmethoden erwerben Sie sich die sprachlichen Grundlagen, die Sie für Ihre Kommunikation im Ausland, im Gespräch mit ausländischem Besuch oder direkt am Arbeitsplatz benötigen. Die Kursleiterinnen stellen das Unterrichtsmaterial zusammen. **Bitte mitbringen:** Schreibzeug, Verpflegung

Lucy Grimme/Monica Risco de Gomell
Mo. - Fr., 23.05.11 - 27.05.11, 08.30 - 16.30 Uhr, 5 Termine
40 UStd.
Domäne, Mühlenstr. 3, **Scharnebeck**, Raum 2
EUR 205,00, erm.: EUR 185,00, Anmeldeschluss: 13.05.11
S53060

B Eine Woche Spanisch (2) A2
Intensiv mit geringen Vorkenntnissen

Dieser Kurs baut auf dem Inhalt eines BU „ohne Vorkenntnisse" oder 2 Semester Abendkurse auf. Die Kursleiterinnen stellen das Unterrichtsmaterial zusammen und beraten Sie gern. **Bitte mitbringen:** Schreibzeug, Verpflegung

Lucy Grimme/Monica Risco de Gomell
Mo. - Fr., 20.06.11 - 24.06.11, 08.30 - 16.30 Uhr, 5 Termine
40 UStd.
Domäne, Mühlenstr. 3, **Scharnebeck**, Raum 1
EUR 205,00, erm.: EUR 185,00, Anmeldeschluss: 10.06.11
S53061

B Eine Woche Spanisch (3) A2
Intensiv mit geringen Vorkenntnissen

Eine systematische Weiterführung in Aussprache, Schreibweise und Grammatik der spanischen Sprache. Durch vielfältige Lernmethoden erweitern Sie Ihre mündlichen und schriftlichen sprachlichen Grundlagen, die Sie für Ihre Kommunikation im Ausland, im Gespräch mit ausländischem Besuch oder direkt am Arbeitsplatz benötigen. Dieser Kurs baut auf den Inhalt eines BU „mit geringen Vorkenntnissen" oder 4 Semester Abendkurse auf. Die Kursleiterinnen stellen das Unterrichtsmaterial zusammen und beraten Sie gern. **Bitte mitbringen:** Schreibzeug, Verpflegung.

Lucy Grimme/Monica Risco de Gomell
Mo. - Fr., 11.04.11 - 15.04.11, 08.30 - 16.30 Uhr, 5 Termine
40 UStd.
Domäne, Mühlenstr. 3, **Scharnebeck**, Raum 1
EUR 205,00, erm.: EUR 185,00, Anmeldeschluss: 01.04.11
S53062

BESONDERE ANGEBOTE

Encuentros

14. Januar 2011:
Unterwegs in Süd-Peru - Vögel in Südamerika
Referent Dr. Chr. Hinkelmann

08. April 2011:
Semana Santa in Mittelamerika

AMISTAD-Stammtisch

Wir treffen uns jeden ersten Mittwoch im Monat im Raum der VHS REGION Lüneburg, Kalandstr. 31. Jede/r, der/die sich gerne auf Spanisch unterhalten möchte, ist willkommen. Die Themen zu den Stammtischenabenden werden rechtzeitig per E-Mail bekannt gegeben. Bitte auch in die Zeitung schauen.

Tertulia
nos encontramos todos los primeros jueves del mes a las 20.00 Uhr en local de la VHS Lüneburg, calle Kalandstr. 31. Todo el que desee prácticar su espanol y hablar es bienvenido! Los temas serán dado a conocer por E-Mail o se podran ver en el periódico local LZ.

Mi., 02.02.11 bis 06.07.11, 20.00 - 22.00 Uhr, 6 Termine
VHS Kalandstr. 31 - Raum 01
S53100

Chinesisch

Chinesisch zum Schnuppern
Ohne Vorkenntnisse

Sie interessieren sich für China - Land, Kultur und Sprache - und möchten letztere einfach einmal kennen lernen und ausprobieren. Dieser Kurs vermittelt Ihnen einen ersten kurzen Einstieg in die Sprache.

Hong Yan Liang
Sa., 14.05.11, 09.00 - 16.00 Uhr, 8 UStd.
VHS Kalandstr. 29 - Raum 11
EUR 38,60, erm.: EUR 34,60, Anmeldeschluss: 04.05.11
S53301

Chinesisch A1.1
Für Anfänger/innen

Der Kurs eignet sich für Teilnehmer, die keinerlei Vorkenntnisse haben. Sie lernen einfache Alltagssituationen zu bewältigen, wie z.B. sich vorzustellen; über Ihre Familie, Ihren Beruf und Ihre Freizeit zu erzählen; auf dem Markt einzukaufen; die Zahlen. Auch die malerischen, chinesischen Schriftzeiche und Pinyin sind Thema. Sie werden staunen, was Sie schon in einem Semster lernen können...

Hong Yan Liang
Di., 08.02.11 bis 10.05.11, 18.30 - 20.00 Uhr, 12 Termine
24 UStd.
VHS Kalandstr. 29 - Raum 22
EUR 105,80, erm.: EUR 93,80, Anmeldeschluss: 29.01.11
S53302

Chinesisch für Fortgeschrittene
Für Teilnehmer/innen mit Grundkenntnissen und die gerne die chinesische Sprache vertiefen möchten.

Im Kurs werden Sätze und Strukturen geübt, die in Alltagssituationen angewendet werden können. Der Wortschatz wird erweitert und es macht Spaß, mit den Wörtern zu spielen. Wir analysieren den Aufbau der chinesischen Schriftzeichen und üben, sie zu schreiben. Dabei erfahren wir viel Neues über die Kultur des Landes und das moderne China.

Hong Yan Liang
Mi., 09.02.11 bis 11.05.11, 18.30 - 20.00 Uhr, 12 Termine
24 UStd.
VHS Kalandstr. 29 - Raum 22
EUR 105,80, erm.: EUR 93,80, Anmeldeschluss: 30.01.11
S53303

Chinesisch für Senioren
Chinesisch für Anfänger/innen ab 50 Jahre

Wir diskutieren über das Leben von Senioren in China und Deutschland. Unsere Themen sind z.B. Gesundheit, Bildung, Sprichwörter. Nebenbei beschäftigen wird uns mit der chinesischen Sprache in Maßen und trainieren unser Gedächtnis. Wir betrachten ausgewählte Beispiele der chinesischen Schrift und lernen dadurch viel über die 5000jährige Kultur. Außerdem erfahren Sie viel Neues über Land und Leute, Sitten und Gebräuche.

Hong Yan Liang
Mi., 09.02.11 bis 13.04.11, 10.15 - 11.45 Uhr, 10 Termine
20 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 47

EUR 89,00, erm.: EUR 79,00, Anmeldeschluss: 30.01.11
S53304

Chinesisch Spezial
Interkulturelles Seminar zu China

Eine Kultur erschließt sich über die Sprache, Schrift, Traditionen und die Gebräuche im Alltag. All das ist in China anders als wir es aus Deutschland kennen. Die Sprache „singt" in verschiedenen Tonlagen, die Schrift wird in Bildern ausgedrückt und alle essen an einem großen Tisch alle Gerichte gemeinsam. Das läßt sehr viele Fragen aufkommen, denen wir an diesem Abend nachgehen möchten.

Hong Yan Liang
Do., 14.04.11, 18.30 - 21.00 Uhr
4 UStd.
VHS Kalandstr. 31 - Raum 01
EUR 21,80, erm.: EUR 19,80, Anmeldeschluss: 04.04.11
S53309

Chinaforum Gesprächsrunde

Das „Chinaforum Lüneburg" organisiert einen Themenabend zu China in der VHS. Wir reden miteinander und verbringen einen gemütlichen Abend, Interessierte lernen sich kennen und tauschen ihre Erfahrungen aus. Es treffen sich Studenten, Unternehmer und Bürger. Jede/r, der sich für China, die Sprache, Kultur, Gesundheit und Wirtschaft interessiert ist herzlich willkommen. Der Abend steht jeweils unter einem Motto oder einem Vortragsthema. Nähere Informationen beim Chinaforum Lüneburg: Sivkovich@chinaforum-lueneburg.de

Mi., 02. Februar 2011: Chinesisches Neujahrsfest

Stefanie Sivkovich
Mi., 02.02.11, 18.00 - 22.00 Uhr
S53310

Kultur- und Erlebnisreise nach China im Oktober 2011: Vorankündigung

Im Oktober reisen wir unter der Leitung des Chinaforum Lüneburg für 14 Tage nach China. Sie erleben die einzigartige Geschichte in Beijing, die Metropole Shanghai, den kulturellen Schwerpunkt in der 6 Mio Stadt Hangzhou und ein weiteres Highlight. Geschichte, Kultur, Landschaft und sehr persönliche Einblicke und Kontakte machen diese Reise zu einem besonderen Erlebnis. Eine Informationsveranstaltung findet am 24. Juni 2011 in der VHS statt.

Stefanie Sivkovich
Fr., 24.06.11, 19.00 - 21.00 Uhr
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Eingangshalle
S53400

FRANZÖSISCH

Einstufungsberatung:
Martina Müller: Tel.: 0 41 31 - 15 66 113
(ggf. individuelle Terminvereinbarung)

Französisch für Touristen o. Vorkenntnisse A1,1

Erste Kenntnisse der französischen Sprache werden vermittelt, um sich in alltäglichen Situationen (Begrüßung, Restaurant, Hotel, Einkäufe usw.) verständigen zu können. Material wird gestellt.

Carine Maitre
Fr., 01.04.11, 18.00 - 20.30 Uhr
Sa., 02.04.11, 09.00 - 12.15 Uhr
7 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 46
EUR 23,90, erm.: EUR 20,40, Anmeldeschluss: 22.03.11
S54001

Carine Maitre
Fr., 27.05.11, 18.00 - 20.30 Uhr
Sa., 28.05.11, 09.00 - 12.15 Uhr
7 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 46
EUR 23,90, erm.: EUR 20,40, Anmeldeschluss: 17.05.11
S54002

Französisch ohne Vorkenntnisse A1,1

Eine systematische Einführung in Aussprache, Wortschatz und Schreibweise. Der Schwerpunkt liegt auf einer Verständigung im Alltag. 🕮 Voyages 1, Klett Verlag; bitte noch nicht kaufen!

Françoise Schneider-Hartemann
Mo., 07.02.11 bis 16.05.11, 20.00 - 21.30 Uhr, 13 x
26 UStd.
Johanneum, Theodor-Heuss-Str. 1, Lüneburg, Raum 120
EUR 75,20, erm.: EUR 62,20, Anmeldeschluss: 28.01.11
S54004

Christel Böhnke
Mi., 09.02.11 bis 09.03.11, 10.05 - 11.35 Uhr, 5 x
10 UStd.
Rathaus, Lüneburger Straße 50, **Amelinghausen**
EUR 28,00, erm.: EUR 25,00, Anmeldeschluss: 30.01.11
S54004 AM

Französisch mit geringen Vorkenntnissen A1

Ihre Französischkenntnisse - egal, wie viele Jahre zurückliegend - können Sie hier aktivieren. Über evtl. Einsatz eines Lehrbuchs wird nach Kursstart entschieden.

Liliane Lafitte
Di., 08.03.11 bis 12.04.11, 19.00 - 20.30 Uhr, 6 x
12 UStd.
Fürstenwall-Schule Dahlenburg
EUR 33,60 zzgl. Kopiergeld, erm.: EUR 30,00, Anmeldeschluss: 26.02.11
S54004DA

Französisch mit sehr geringen Vorkenntnissen A1,2

🕮 Voyages 1, Klett Verlag, unité 3/4

Ahlem Zoubeidi
Do., 10.02.11 bis 14.04.11, 20.15 - 21.45 Uhr, 10 x
20 UStd.
Wilhelm-Raabe-Schule, Feldstr. 30, Lüneburg, Raum 18
EUR 59,00, ermäßigt: EUR 49,00, Anmeldeschluss: 31.01.11
S54005

Carine Maitre
Do., 10.02.11 bis 07.04.11, 20.15 - 21.45 Uhr, 9 x
18 UStd.
Wilhelm-Raabe-Schule, Feldstr. 30, Lüneburg, Raum 118
EUR 53,40, erm.: EUR 44,60, Anmeldeschluss: 31.01.11
S54006

Französisch mit geringen Vorkenntnissen A1,2

🕮 Voyages 1, Klett Verlag, unité 6/7

Ahlem Zoubeidi
Do., 05.05.11 bis 30.06.11, 20.15 - 21.45 Uhr, 8 x
16 UStd.
Wilhelm-Raabe-Schule, Feldstr. 30, Lüneburg, Raum 18
EUR 48,20, ermäßigt: EUR 40,20, Anmeldeschluss: 25.04.11
S54007

Carine Maitre
Do., 05.05.11 bis 23.06.11, 20.15 - 21.45 Uhr, 6 x
12 UStd.
Wilhelm-Raabe-Schule, Feldstr. 30, Lüneburg, Raum 118
EUR 37,40, erm.: EUR 31,40, Anmeldeschluss: 25.04.11
S54008

Französisch mit geringen Vorkenntnissen A1,3

🕮 Voyages 1, Klett Verlag, ab ca. unité 5/6

Françoise Schneider-Hartemann
Di., 08.02.11 bis 17.05.11, 18.15 - 19.45 Uhr, 13 x
26 UStd.
Grundschule, Am Weinbergsweg, Adendorf
EUR 72,80, erm.: EUR 65,00, Anmeldeschluss: 29.01.11
S54010AD

Französisch mit Vorkenntnissen A1

Planen Sie einen Frankreichurlaub oder möchten Sie Ihre erweiterten Vorkenntnissen auffrischen? Eine muntere Lerngruppe freut sich auf Ihre Mitarbeit! Das Thema des Kurses: „Plaisir des sens". 🕮 Pont Neuf 1, Klett Verlag

Christel Böhnke
Mi., 02.02.11 bis 06.04.11, 17.00 - 18.30 Uhr, 10 x
20 UStd.
Gemeindeverwaltung Südergellersen,Wetzener Str./Am Schmiedeberg
EUR 56,00, erm.: EUR 50,00, Anmeldeschluss: 23.01.11
S54010GE

Französisch mit Vorkenntnissen A1,4

🕮 Voyages 1, Klett Verlag, ab unité 7/8

Carine Maitre
Do., 10.02.11 bis 07.04.11, 18.30 - 20.00 Uhr, 9 x
18 UStd.
Wilhelm-Raabe-Schule, Feldstr. 30, Lüneburg, Raum 118
EUR 53,60, erm.: EUR 44,60, Anmeldeschluss: 31.01.11
S54011

📖 Voyages 1, Klett Verlag, ab Unité 10/11 (bitte nicht mehr kaufen)

Carine Maitre
Do., 05.05.11 bis 23.06.11, 18.30 - 20.00 Uhr, 6 x
12 UStd.
Wilhelm-Raabe-Schule, Feldstr. 30, Lüneburg, Raum 118
EUR 37,40, erm.: EUR 31,40, Anmeldeschluss: 25.04.11
S54012

Französisch mit Vorkenntnissen A2

📖 Voyages 1, Klett Verlag, ab Unité 10/11 (bitte nicht mehr kaufen)

Carine Maitre
Di., 08.02.11 bis 05.04.11, 20.15 - 21.45 Uhr, 9 x
18 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 31
EUR 53,60, erm.: EUR 44,60, Anmeldeschluss: 29.01.11
S54013

📖 Voyages 2, Klett Verlag, (bitte noch nicht kaufen)

Carine Maitre
Di., 03.05.11 bis 21.06.11, 20.15 - 21.45 Uhr, 7 x
14 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 31
EUR 42,80, erm.: EUR 35,80, Anmeldeschluss: 23.04.11
S54014

Französisch mit Muße A2,1

📖 Pont Neuf 1, Klett Verlag, ab Unité 8

Christine Krahmer
Fr., 18.02.11 bis 20.05.11, 10.15 - 11.45 Uhr, 12 x
24 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 35
EUR 69,80, erm.: EUR 57,80, Anmeldeschluss: 08.02.11
S54015

Französisch mit Muße A2,2

📖 Voyages 2, Klett Verlag, ab Unité 3

Françoise Schneider-Hartemann
Mi., 09.02.11 bis 18.05.11, 10.15 - 11.45 Uhr, 13 x
26 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 44
EUR 75,20, erm.: EUR 62,20, Anmeldeschluss: 30.01.11
S54016

Christine Krahmer
Do., 17.02.11 bis 19.05.11, 10.15 - 11.45 Uhr, 12 x
24 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 41
EUR 69,80, erm.: EUR 57,80, Anmeldeschluss: 07.02.11
S54017

📖 Pont Neuf 1, Klett Verlag, ab Unité 10

Christine Krahmer
Fr., 18.02.11 bis 20.05.11, 08.30 - 10.00 Uhr, 12 x
24 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 35
EUR 69,80, erm.: EUR 57,80, Anmeldeschluss: 08.02.11
S54018

Französisch mit Vorkenntnissen A2,2

📖 Voyages 2, Klett Verlag, ab Unité 2/3

Carine Maitre
Di., 08.02.11 bis 05.04.11, 18.45 - 20.15 Uhr, 9 x
18 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 31
EUR 53,60, erm.: EUR 44,60, Anmeldeschluss: 29.01.11
S54019

Französisch mit Vorkenntnissen A2,3

📖 Voyages 2, Klett Verlag, ab Unité 5/6

Carine Maitre
Di., 03.05.11 bis 21.06.11, 18.45 - 20.15 Uhr, 7 x
14 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 31
EUR 42,80, erm.: EUR 35,70, Anmeldeschluss: 23.04.11
S54020

Französisch auffrischen A2/B1

Sie lieben die französische Sprache? Dann kommen Sie zu uns und lesen Lektüren, Zeitungsartikel etc. und diskutieren und wiederholen grammatische Probleme mit uns. Material wird gestellt.

Swantje Flohr
Do., 03.02.11 bis 19.05.11, 18.00 - 19.30 Uhr, 14 x
28 UStd.
Schulzentrum, Große Worth 5, Bardowick
EUR 78,40 zzgl. Kopien, erm.: EUR 70,00, Anmeldeschluss: 24.01.11
S54021BA

Französisch mit Vorkenntnissen B1

Sie haben Ihre Französischkenntnisse erworben und lieben die französische Sprache. Jetzt wollen Sie Ihren Wortschatz erweitern, Grammatikkenntnisse festigen und Alltagssituationen angemessen bewältigen. 📖 Voyages 3, Klett Verlag, ab Unité 1 (bitte noch nicht kaufen).

Reinhild Zenz
Mo., 07.02.11 bis 23.05.11, 18.30 - 20.00 Uhr, 14 x
28 UStd.
VHS Kalandstr. 29 - Raum 12
EUR 80,60, erm.: EUR 66,60, Anmeldeschluss: 28.01.11
S54022

Françoise Schneider-Hartemann
Mo., 07.02.11 bis 16.05.11, 18.15 - 19.45 Uhr, 13 x
26 UStd.

GFA
GESELLSCHAFT FÜR ABFALLWIRTSCHAFT LÜNEBURG mbH

Seit über 25 Jahren sind wir für Sie und eine saubere Umwelt da!

www.gfa-lueneburg.de

Johanneum, Theodor-Heuss-Str. 1, Lüneburg, Raum 120
EUR 75,20, erm.: EUR 62,20, Anmeldeschluss: 28.01.11
S54023

Französisch mit Muße B1,3

📖 Voyages 3, Klett Verlag, Lehr- und Arbeitsbuch, ab Unité 3

Christine Krahmer
Di., 15.02.11 bis 17.05.11, 08.30 - 10.00 Uhr, 12 x
24 UStd.
VHS, Kalandstr. 31, Lüneburg, Raum 1
EUR 69,80, erm.: EUR 57,80, Anmeldeschluss: 05.02.11
S54024

Christine Krahmer
Di., 15.02.11 bis 17.05.11, 10.15 - 11.45 Uhr, 12 x
24 UStd.
VHS, Kalandstr. 31, Lüneburg, Raum 1
EUR 69,80, erm.: EUR 57,80, Anmeldeschluss: 05.02.11
S54025

Französisch für Wiedereinsteiger/innen B1+

Voraussetzung: 4-5 Jahre Schulfranzösisch oder entsprechende Kenntnisse. Sie haben Ihre Französischkenntnisse bereits vor einiger Zeit erworben und interessieren sich für die Kultur französischsprachiger Länder. Dieser Kurs versetzt Sie in die Lage, mit mehr Sicherheit und Freude auf Französisch zu kommunizieren. Wir wollen den Wortschatz erweitern und die notwendigen grammatischen Grundlagen wiederholen. Material wird gestellt.

Carine Maitre
Mi., 09.02.11 bis 18.05.11, 19.30 - 21.00 Uhr, 12 x
24 UStd.
Wilhelm-Raabe-Schule, Feldstr. 30, Lüneburg, Raum 118
EUR 69,80, erm.: EUR 57,80, Anmeldeschluss: 30.01.11
S54026

Französisch mit guten Vorkenntnissen B2

Gute Vorkenntnisse sind nötig, um in dieser gutgelaunten Runde französisch zu sprechen. Das Thema dieses Kurses „Faire la Fête !". Alors, n'hésitez pas et venez!
📖 Pont Neuf Bd. 2, Klett Verlag.

Christel Böhnke
Do., 03.02.11 bis 07.04.11, 19.30 - 21.00 Uhr, 10 x
20 UStd.
Gemeindeverwaltung Südergellersen,Wetzener Str./Am Schmiedeberg
EUR 63,15, erm.: EUR 57,15, Anmeldeschluss: 24.01.11
S54027GE

Französisch Aufbaukurs B2

Un peu de tout, quelques textes faciles, un peu de grammaire, une lecture et surtout beaucoup de plaisir à parler français. Material wird gestellt.

Françoise Schneider-Hartemann
Mi., 09.02.11 bis 18.05.11, 08.30 - 10.00 Uhr, 13 x
26 UStd.
VHS, Kalandstr. 31, Lüneburg, Raum 1
EUR 75,20, erm.: EUR 62,20, Anmeldeschluss: 30.01.11
S54028

Perfectionnez votre français C1

Vous connaissez (un peu) la France ou un autre pays francophone et vous aimez parler français et désirez discuter sur divers textes (articles de journaux, best-sellers actuels, faits divers) tout en récapitulant de temps en temps quelques points de grammaire. Voraussetzung: ca 5 Jahre Schulfranzösisch oder entsprechende Kenntnisse.

Reinhild Zenz
Di., 25.01.11 bis 17.05.11, 18.30 - 20.00 Uhr, 14 x
28 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 41
EUR 114,80, erm.: EUR 98,00, Anmeldeschluss: 15.01.11
S54031

Plaisir de dialoguer C1

Vous vous exprimez de façon claire sur des sujets actuels ou littéraires et vous aimez écouter des chansons. En même temps, vous essayez d'enrichir vos connaissances de grammaire et de vocabulaire. Voraussetzung: ca 5 Jahre Schulfranzösisch oder entsprechende Kenntnisse

Reinhild Zenz
Do., 27.01.11 bis 12.05.11, 08.30 - 10.00 Uhr, 14 x
28 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 27
EUR 114,80, erm.: EUR 98,00, Anmeldeschluss: 17.01.11
S54032

Vous aimez parler français C1

Alors, venez nous rejoindre pour discuter, lire (nouvelles, articles...) réviser des sujets de grammaire et écouter des chansons. Voraussetzung: ca 5 - 6 Jahre Schulfranzösisch oder Pont Neuf 2 abgeschlossen.

Marie Claude Ninnemann-Bourdet
Mi., 02.02.11 bis 25.05.11, 10.15 - 11.45 Uhr, 15 x
30 UStd.
VHS, Kalandstr. 31, Lüneburg, Raum 1
EUR 123,00, erm.: EUR 105,00, Anmeldeschluss: 23.01.11
S54033

ITALIENISCH

Italienisch ohne Vorkenntnisse A1,1

Anhand vielfältiger Übungen und Rollenspiele überwinden Sie die Hemmung, Ihre ersten Worte auf Italienisch auszusprechen und machen sich mit Vokabeln vertraut, die Sie im Urlaub oder in alltäglichen Situationen gebrauchen können. 📖 Allegro 1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525580-7, ab Kapitel 1; bitte noch nicht kaufen

Giovanna Engel
Di., 08.02.11 bis 12.04.11, 18.30 - 20.00 Uhr, 10 x
20 UStd.
VHS Kalandstr. 29 - Raum 21
EUR 59,00, erm.: EUR 49,00, Anmeldeschluss: 29.01.11
S54100

📖 wird im Kurs bekannt gegeben.

Ulrike Zimmermann
Di., 22.02.11 bis 24.05.11, 10.30 - 12.00 Uhr, 12 x
24 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 27
EUR 69,80, erm.: EUR 57,80, Anmeldeschluss: 12.02.11
S54101

Pasqualina Sarno
Do., 05.05.11 bis 30.06.11, 18.30 - 20.00 Uhr, 8 x
16 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 35
EUR 48,20, erm.: EUR 40,20, Anmeldeschluss: 25.04.11
S54102

Italienisch mit sehr geringen Vorkenntnissen A1,2

Anhand von Übungen und Rollenspielen erweitern Sie Ihren Wortschatz für Reisen und alltägliche Situationen.
📖 Allegro 1, Klett Verlag, ab ca. Kapitel 3

Ulrike Zimmermann
Do., 24.02.11 bis 26.05.11, 10.15 - 11.45 Uhr, 12 x
24 UStd.
VHS Kalandstr. 29 - Raum 11
EUR 69,80, erm.: EUR 57,80, Anmeldeschluss: 14.02.11
S54103

Italienisch mit geringen Vorkenntnissen A1,3

Verbessern Sie schrittweise Ihre Sprachkompetenz mit Übungen und kleinen Texten zur Landeskunde. 📖 Allegro 1, Klett Verlag, ab ca. Kapitel 4

Ulrike Zimmermann
Do., 24.02.11 bis 26.05.11, 20.15 - 21.45 Uhr, 12 x
24 UStd.
VHS Kalandstr. 31 - Raum 01
EUR 69,80, erm.: EUR 57,80, Anmeldeschluss: 14.02.11
S54104

Italienisch mit geringen Vorkenntnissen A1,2

📖 Allegro 1, Klett Verlag, ab ca. Kapitel 5

Giovanna Engel
Do., 10.02.11 bis 14.04.11, 18.30 - 20.00 Uhr, 10 x
20 UStd.
Wilhelm-Raabe-Schule, Feldstr. 30, Lüneburg, Raum 219
EUR 59,00, erm.: EUR 49,00, Anmeldeschluss: 31.01.11
S54105

Italienisch mit Vorkenntnissen A1,5
am Vormittag mit Muße

Anhand vielfältiger Übungen und Rollenspiele machen Sie sich mit der Sprache vertraut. 📖 Allegro 1, ab Kap. 6

Ulrike Zimmermann
Do., 24.02.11 bis 26.05.11, 08.30 - 10.00 Uhr, 12 x
24 UStd.
VHS Kalandstr. 29 - Raum 11
EUR 69,80, erm.: EUR 57,80, Anmeldeschluss: 14.02.11
S54106

Italienisch mit Vorkenntnissen A1,6

📖 Allegro 1, Klett Verlag, ab Kap. 9

Ulrike Zimmermann
Mi., 23.02.11 bis 25.05.11, 18.30 - 20.00 Uhr, 12 x
24 UStd.
VHS Kalandstr. 31 - Raum 01
EUR 69,80, erm.: EUR 57,80, Anmeldeschluss: 13.02.11
S54107

Italienisch mit Vorkenntnissen A1,4

📖 Allegro 1, Klett Verlag, ab Kapitel 11

Giovanna Engel
Mo., 07.02.11 bis 11.04.11, 17.30 - 19.00 Uhr, 10 x
20 UStd.
VHS Kalandstr. 29 - Raum 22
EUR 59,00, erm.: EUR 49,00, Anmeldeschluss: 28.01.11
S54108

Italienisch mit Vorkenntnissen A1,5

mit Muße

Eine abwechslungsreiche Reise durch die italienische Sprache. Erweitern Sie Ihre Kenntnisse in Ruhe und mit viel Spaß. Wir lesen eine Lektüre mit Übungsteil.

Ulrike Zimmermann
Mo., 21.02.11 bis 23.05.11, 11.00 - 12.30 Uhr, 12 x
24 UStd.
Domäne, Mühlenstr. 1, Scharnebeck, Raum 2
EUR 67,20 zzgl. Lektürekosten, erm.: EUR 60,00, Anmeldeschluss: 11.02.11
S54110SC

Italienisch mit Vorkenntnissen A2,4

📖 Allegro 2, Klett Verlag, ab Lektion 7/8

Friederike Mundt
Mi., 02.02.11 bis 01.06.11, 19.45 - 21.15 Uhr, 16 x
32 UStd.
Wilhelm-Raabe-Schule, Feldstr. 30, Lüneburg, Raum 18
EUR 91,40, erm.: EUR 75,40, Anmeldeschluss: 23.01.11
S54112

Italienisch mit Vorkenntnissen A2,7

📖 Allegro 2 , Klett Verlag, ab Lektion 9/10

Friederike Mundt
Di., 08.02.11 bis 07.06.11, 18.00 - 19.30 Uhr, 16 x
32 UStd.
Wilhelm-Raabe-Schule, Feldstr. 30, Lüneburg, Raum 21
EUR 91,40, erm.: EUR 75,40, Anmeldeschluss: 29.01.11
S54114

Italienisch-Konversationskurs B2

mit guten Vorkenntnissen

Schwerpunkt dieses Kurses ist die Konversation (Diskussion, Rollenspiele, Lektüre von Zeitungsartikeln), auf Wunsch Wiederholung der italienischen Grammatik. Material wird gestellt.

Friederike Mundt
Mi., 02.02.11 bis 01.06.11, 18.00 - 19.30 Uhr, 16 x
32 UStd.
Wilhelm-Raabe-Schule, Feldstr. 30, Lüneburg, Raum 18
EUR 91,40, erm.: EUR 75,40, Anmeldeschluss: 23.01.11
S54117

Italiano: Conversazione e ripasso C1

livello avanzato

Voraussetzung: gute Vorkenntnisse der italienischen Sprache. Lektüre: ADESSO, das aktuelle Magazin auf Italienisch.

Donatella Nori-Werner
Di., 01.02.11 bis 31.05.11, 10.15 - 11.45 Uhr, 16 x
32 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 41
EUR 131,00, erm.: EUR 117,60, Anmeldeschluss: 22.01.11
S54120

Italiano: Conversazione e ripasso C1/C2

livello avanzato

Voraussetzung: gute Vorkenntnisse der italienischen Sprache. Lektüre wird am 1. Unterrichtstag bekannt gegeben.

Donatella Nori-Werner
Di., 01.02.11 bis 31.05.11, 08.30 - 10.00 Uhr, 16 x
32 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 41
EUR 131,00, erm.: EUR 117,60, Anmeldeschluss: 22.01.11
S54121

Italienisch für Groß und Klein

Für Teilnehmer/innen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen. Mit Spiel und Spaß bereiten wir Grundlagen für den Italienurlaub vor. Material wird gestellt. Kleiner italienischer Imbiss in der Pause.

Ulrike Zimmermann
Sa., 18.06.11 bis 25.06.11, 10.15 - 13.30 Uhr, 2 x
8 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 35
EUR 26,60 zzgl. bar vor Ort EUR 3,50 für Imbiß, erm.: EUR 22,60, Anmeldeschluss: 08.06.11
S54123

Einstufungstests

für **Englisch, Spanisch, Französisch und Italienisch** sind im Kundencenter der VHS REGION Lüneburg, Haagestr. 4, oder unter www.vhs.lueneburg.de → Sprachen → Einstufungstest erhältlich.

Bitte nur den Auswertungsbogen mit ihrem Namen und Telefonnummer zurückschicken/einreichen.

21. Europäische Filmwoche vom 17.-23. März 2011

in Kooperation der **Volkshochschule REGION Lüneburg** und des **SCALA Programmkinos**.
Alle Filme mit deutschen Untertiteln. Vorstellungen jeweils ca. **3 x täglich.**
Ohne Gewähr. Vorbestellung: 0 41 31 - 2 24 32 24.

Do 17.3.11	**Nowhere Boy | England** Nowhere Boy
Fr 18.3.11	**En ganske snill mann | Norwegen** Ein Mann von Welt
Sa 19.3.11	**Gordos | Spanien** Gordos - Die Gewichtigen
So 20.3.11	**Le Concert | Frankreich** Das Konzert
Mo 21.3.11	**Nowhere Boy | England** Nowhere Boy
Di 22.3.11	**Cosa voglio di più | Italien** Was will ich mehr
Mi 23.3.11	**Le Concert | Frankreich** Das Konzert

Gutes Kino.
Gute Filme.

Unterhaltsam, nachdenklich, witzig, traurig, informativ, zärtlich, skurril, abwechslungsreich, humorvoll, bunt, frech, originell und international.

Das Kino im Herzen der Stadt – nur 2 Minuten vom Marktplatz entfernt!

SCALA PROGRAMMKINO

Apothekenstraße 17
21335 Lüneburg
Telefon: (04131) 224 32 24
www.scala-kino.net

ANDERE SPRACHEN

Einstufungsberatung: Martina Müller: Tel.: 0 41 31 - 15 66 113
(ggf. individuelle Terminvereinbarung)

ARABISCH

Arabisch ohne Vorkenntnisse A1,1

Sie erlernen und lesen die arabische Schrift , üben das Hörverstehen und bilden einfache Sätze und Fragen.
📖 USRATI, Lehrbuch für modernes Arabisch, Band 1; bitte noch nicht kaufen

Ahlem Zoubeidi
Mo., 07.02.11 bis 11.04.11, 19.45 - 21.15 Uhr, 10 x
20 UStd.
Wilhelm-Raabe-Schule, Feldstr. 30, Lüneburg, Raum 220
EUR 89,00, erm.: EUR 79,00, Anmeldeschluss: 28.01.11
S54201

Arabisch mit sehr geringen Vorkenntnissen A1,2

📖 USRATI, Lehrbuch für modernes Arabisch, Band 1, ab ca. Lektion 4

Christine Homann
Mi., 02.02.11 bis 13.04.11, 18.00 - 19.30 Uhr, 11 x
22 UStd.
Wilhelm-Raabe-Schule, Feldstr. 30, Lüneburg, Raum 220
EUR 97,40, erm.: EUR 86,40, Anmeldeschluss: 23.01.11
S54202

Arabisch mit geringen Vorkenntnissen A1,3

nicht am 03.03., 07.04. und 05.05.11. 📖 USRATI, Lehrbuch für modernes Arabisch, Band 1, ab Kap. 6

Christine Homann
Do., 10.02.11 bis 19.05.11, 18.00 - 19.30 Uhr, 10 x
20 UStd.
Wilhelm-Raabe-Schule, Feldstr. 30, Lüneburg, Raum 218
EUR 89,00, erm.: EUR 79,00, Anmeldeschluss: 31.01.11
S54203

Arabisch mit Vorkenntnissen A1,4

📖 USRATI, Lehrbuch für modernes Arabisch, Band 1, ab ca. Kap. 10

Ahlem Zoubeidi
Mi., 02.02.11 bis 06.04.11, 19.45 - 21.15 Uhr, 10 x
20 UStd.
Wilhelm-Raabe-Schule, Feldstr. 30, Lüneburg, Raum 220
EUR 89,00, erm.: EUR 79,00, Anmeldeschluss: 23.01.11
S54204

Arabisch mit Vorkenntnissen A2

📖 USRATI, Lehrbuch für modernes Arabisch, Band 1 (Ende), Beginn Band 2 (bitte noch nicht kaufen)

Ahlem Zoubeidi
Mo., 07.02.11 bis 11.04.11, 18.00 - 19.30 Uhr, 10 x
20 UStd.
Wilhelm-Raabe-Schule, Feldstr. 30, Lüneburg, Raum 220
EUR 89,00, erm.: EUR 79,00, Anmeldeschluss: 28.01.11
S54206

DÄNISCH

Dänisch ohne Vorkenntnisse A1,1

📖 Vi snakkes ved, Hueber Verlag; bitte noch nicht kaufen

Frank Lehmann/Heinrich-Wilhelm Stolze
Mi., 09.02.11 bis 13.04.11, 20.15 - 21.45 Uhr, 10 x
20 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 47
EUR 89,00, erm.: EUR 79,00, Anmeldeschluss: 30.01.11
S54220

Dänisch mit geringen Vorkenntnissen A1,2

📖 Vi snakkes ved, Hueber Verlag; ca. Kap. 6

Friedrich Braumann
Mi., 02.02.11 bis 06.04.11, 19.30 - 21.00 Uhr, 10 x
20 UStd.
Johanneum, Theodor-Heuss-Str. 1, Lüneburg, Raum 101
EUR 89,00, erm.: EUR 79,00, Anmeldeschluss: 23.01.11
S54221

📖 Vi snakkes ved, Hueber Verlag; ca. Kap. 5

Lise Horn Andersen
Sa., 05.02.11, 10.00 - 14.00 Uhr
Sa., 19.02.11, 10.00 - 14.00 Uhr
Sa., 05.03.11, 10.00 - 14.00 Uhr
Sa., 19.03.11, 10.00 - 14.00 Uhr
Sa., 02.04.11, 10.00 - 14.00 Uhr
Sa., 16.04.11, 10.00 - 14.00 Uhr
30 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 51
EUR 131,00, erm.: EUR 116,00, Anmeldeschluss: 26.01.11
S54222

Dänisch mit geringen Vorkenntnissen A1,3

Mit viel Spaß und ohne Druck lernst Du in der Gruppe. Fehler zu machen gehört dazu und wir lernen daraus.
📖 Vi snakkes ved! Kursbuch und Arbeitsbuch, Hueber Verlag, ab ca. Kap. 3

Karen Rapöhn
Do., 10.02.11 bis 26.05.11, 18.30 - 20.00 Uhr, 14 x
28 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 45
EUR 122,60, erm.: EUR 108,60, Anmeldeschluss: 31.01.11
S54223

📖 Vi snakkes ved! Kursbuch und Arbeitsbuch, Hueber Verlag, ab ca. Kap. 6

Karen Rapöhn
Di., 08.02.11 bis 31.05.11, 18.30 - 20.00 Uhr, 15 x
30 UStd.
Domäne, Mühlenstr. 3, Scharnebeck, Raum 2
EUR 84,00, erm.: EUR 75,00, Anmeldeschluss: 29.01.11
S54223SC

📖 Vi snakkes ved! Kursbuch und Arbeitsbuch, Hueber Verlag, ab ca. Kap. 6/7

Lise Horn Andersen
Sa., 07.05.11, 10.00 - 14.00 Uhr
Sa., 21.05.11, 10.00 - 14.00 Uhr
Sa., 18.06.11, 10.00 - 14.00 Uhr
Sa., 02.07.11, 10.00 - 14.00 Uhr
20 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 51
EUR 89,00, erm.: EUR 79,00, Anmeldeschluss: 27.04.11
S54224

Dänisch mit Vorkenntnissen A2,2

Intensivkurs, 14-täglich

Hier können Sie jeden 2. Freitag Ihren Wortschatz festigen und erweitern, Grammatik erarbeiten, in Rollenspielen und Dialogen verschiedene Situationen erproben. 📖 Vi snakkes ved, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-005379-7, ab Lekt. 14

Lise Horn Andersen
Fr., 04.02.11, 18.00 - 21.00 Uhr
Fr., 18.02.11, 18.00 - 21.00 Uhr
Fr., 04.03.11, 18.00 - 21.00 Uhr
Fr., 18.03.11, 18.00 - 21.00 Uhr
Fr., 01.04.11, 18.00 - 21.00 Uhr
Fr., 15.04.11, 18.00 - 21.00 Uhr
24 UStd.
Schulzentrum, Große Worth 5, Bardowick
EUR 67,20, erm.: EUR 60,00, Anmeldeschluss: 25.01.11
S54224BA

📖 Vi snakkes ved, Hueber Verlag, ab Lekt. 15

Lise Horn Andersen
Fr., 06.05.11, 18.00 - 21.00 Uhr
Fr., 20.05.11, 18.00 - 21.00 Uhr
Fr., 17.06.11, 18.00 - 21.00 Uhr
Fr., 01.07.11, 18.00 - 21.00 Uhr
16 UStd.
Schulzentrum, Große Worth 5, Bardowick
EUR 48,80, erm.: EUR 40,00, Anmeldeschluss: 26.04.11
S54225BA

Dänisch mit Vorkenntnissen A2

Mit viel Spaß und ohne Druck lernst Du in der Gruppe. Fehler zu machen gehört dazu und wir lernen daraus.
📖 verschiedene Texte und Grammatik-Buch (Michael Øckenholt: Dansk er ikke så svært).

Karen Rapöhn
Di., 08.02.11 bis 31.05.11, 20.15 - 21.45 Uhr, 15 x
30 UStd.
Domäne, Mühlenstr. 3, Scharnebeck, Raum 2
EUR 84,00, erm.: EUR 75,00, Anmeldeschluss: 29.01.11
S54225SC

Dänisch Konversation A2
Leichte Gespräche in lockerer Runde

Vi aftaler sammen hvad vi diskuterer el. gennemgår,

udfra aviser, bøger o.s.v. Voraussetzung: ca. 2 Jahre / 100 Std. Dänischunterricht.

Karen Rapöhn
Mo., 07.02.11 bis 04.04.11, 19.00 - 20.30 Uhr, 5 x 10 UStd.
Grundschule, Ostlandstr. 1, Reppenstedt
EUR 28,00 evtl. Material Nebenkosten, erm.: EUR 25,00, Anmeldeschluss: 28.01.11
S54228GE

Karen Rapöhn
Mo., 02.05.11 bis 30.05.11, 19.00 - 20.30 Uhr, 3 x 6 UStd.
Grundschule, Ostlandstr. 1, Reppenstedt
EUR 16,80 evtl. Material Nebenkosten, erm.: EUR 15,00, Anmeldeschluss: 22.04.11
S54229GE

FINNISCH

Finnisch mit geringen Vorkenntnissen A1,1
📖 Finnisch für Deutschsprachige Bd. 1, ab ca. Lekt. 7

Raija Schiefelbein
Di., 08.02.11 bis 10.05.11, 17.45 - 19.15 Uhr, 12 x 24 UStd.
Wilhelm-Raabe-Schule, Feldstr. 30, Lüneburg, Raum 18
EUR 105,80, erm.: EUR 93,80, Anmeldeschluss: 29.01.11
S54241

Finnisch mit Vorkenntnissen A2,2
📖 Finnisch für Deutschsprachige Bd.2, ca. Kap. 6

Raija Schiefelbein
Do., 03.02.11 bis 05.05.11, 17.45 - 19.15 Uhr, 12 x 24 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 27
EUR 105,80, erm.: EUR 93,80, Anmeldeschluss: 24.01.11
S54243

ISLÄNDISCH

Isländisch ohne Vorkenntnisse A1,1
Der Kurs bietet eine erste Einführung in die Neuisländische Aussprache undGrammatik. Zudem sollen wichtige Sätze des Alltagsgesprächs geübt werden. Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

Heinrich-Wilhelm Stolze
Do., 03.02.11 bis 14.04.11, 18.30 - 20.00 Uhr, 11 x 22 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 41
EUR 97,40, erm.: EUR 86,40, Anmeldeschluss: 24.01.11
S54250

Isländisch mit sehr geringen Vorkenntnissen A1,2
Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

Heinrich-Wilhelm Stolze
Do., 05.05.11 bis 22.06.11, 18.30 - 20.00 Uhr, 8 x 16 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 41
EUR 72,20, erm.: EUR 64,20, Anmeldeschluss: 25.04.11
S54251

Isländisch mit geringen Vorkenntnissen A1,3
Höldum áfram að læra íslensku! Vorausgesetzt wird die Teilnahme an Kursen im Umfang von ca. 50 UE oder entsprechende Kenntnisse. Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

Heinrich-Wilhelm Stolze
Do., 03.02.11 bis 14.04.11, 20.15 - 21.45 Uhr, 11 x 22 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 41
EUR 97,40, erm.: EUR 86,40, Anmeldeschluss: 24.01.11
S54252

Isländisch mit Vorkenntnissen A1,4
Höldum áfram að læra íslensku! Vorausgesetzt wird die Teilnahme an Kursen im Umfang von ca. 70 UE oder entsprechende Kenntnisse. Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

Heinrich-Wilhelm Stolze
Do., 05.05.11 bis 30.06.11, 20.15 - 21.45 Uhr, 8 x 16 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 41
EUR 72,20, erm.: EUR 64,20, Anmeldeschluss: 25.04.11
S54253

JAPANISCH

Japanisch ohne Vorkenntnisse A1,1
Sie lernen das japanische Alphabet und Konversation mit audio-visuellem Material. 📖 Japanisch im Sauseschritt 1, Universitätsausgabe (ISBN 4-9900384-5-2), ab Lektion 1; bitte noch nicht kaufen!

Shuichi Iwamoto
Mi., 02.02.11 bis 06.04.11, 18.30 - 20.00 Uhr, 10 x 20 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 51
EUR 89,00, erm.: EUR 79,00, Anmeldeschluss: 23.01.11
S54260

Japanisch mit geringen Vorkenntnissen A1,2
Sie lernen das japanische Alphabet und Konversation mit audio-visuellem Material. 📖 Japanisch im Sauseschritt 1, Universitätsausgabe (ISBN 4-9900384-5-2), ab ca. Lektion 4

Shuichi Iwamoto
Do., 03.02.11 bis 07.04.11, 17.00 - 18.30 Uhr, 10 x 20 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 55
EUR 89,00, erm.: EUR 79,00, Anmeldeschluss: 24.01.11
S54262

Japanisch mit geringen Vorkenntnissen A1,3
Sie lernen das japanische Alphabet und Konversation mit audio-visuellem Material. 📖 Japanisch im Sauseschritt 1, Universitätsausgabe, ab ca. Lektion 6

Shuichi Iwamoto
Fr., 04.02.11 bis 08.04.11, 17.00 - 18.30 Uhr, 10 x 20 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 55
EUR 89,00, erm.: EUR 79,00, Anmeldeschluss: 25.01.11
S54263

Shuichi Iwamoto
Fr., 04.02.11 bis 08.04.11, 18.45 - 20.15 Uhr, 10 x 20 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 55
EUR 89,00, erm.: EUR 79,00, Anmeldeschluss: 25.01.11
S54264

Japanisch mit Vorkenntnissen A1,7
Sie lernen japanische Konversation und Kanji (chinesische Wortschriftzeichen) mit audio-visuellem Material. 📖 Japanisch im Sauseschritt 1, Universitätsausgabe, ab ca. Lektion 19/20

Shuichi Iwamoto
Do., 03.02.11 bis 07.04.11, 18.45 - 20.15 Uhr, 10 x 20 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 55
EUR 89,00, erm.: EUR 79,00, Anmeldeschluss: 24.01.11
S54265

LATEIN

Latein von Anfang an A1,1
Systematische Einführung in die lateinische Sprache, Philosophie und Grammatik, Wortschatz, Wort- und Satzbau sowie Einflüsse auf andere Fremdsprachen. Material wird gestellt.

Angelika Frank
Mi., 09.02.11 bis 13.04.11, 20.15 - 21.45 Uhr, 10 x 20 UStd.
Wilhelm-Raabe-Schule, Feldstr. 30, Lüneburg, Raum 19
EUR 89,00, erm.: EUR 79,00, Anmeldeschluss: 30.01.11
S54280

Latein mit geringen Vorkenntnissen A1,2
Systematische Erweiterung Ihrer Kenntnisse von Sprache, Philosophie und Grammatik, Wortschatz, Wort- und Satzbau sowie Einflüssen auf andere Fremdsprachen. Material wird gestellt.

Angelika Frank
Mi., 09.02.11 bis 13.04.11, 18.30 - 20.00 Uhr, 10 x 20 UStd.
Wilhelm-Raabe-Schule, Feldstr. 30, Lüneburg, Raum 19
EUR 89,00, erm.: EUR 79,00, Anmeldeschluss: 30.01.11
S54281

Mit der VHS erreichen Sie 78tausend Lüneburger Haushalte auf die schlaue Art!
Werben Sie im VHS Programmheft. Interesse? k.greife@adsandmore.de

NEUGRIECHISCH

Neugriechisch mit sehr geringen Vorkenntnissen A1,2
📖 wird bekannt gegeben.

Kalliopi Papageorgiou
Do., 17.02.11 bis 14.04.11, 19.00 - 20.00 Uhr, 9 x
12 UStd.
Wilhelm-Raabe-Schule, Feldstr. 30, Lüneburg, Raum 21
EUR 55,40, erm.: EUR 49,40, Anmeldeschluss: 07.02.11
S54291

Kalliopi Papageorgiou
Fr., 18.02.11 bis 15.04.11, 17.50 - 18.50 Uhr, 9 x
12 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 31
EUR 55,40, erm.: EUR 49,40, Anmeldeschluss: 08.02.11
S54292

Neugriechisch mit Vorkenntnissen A2,2
📖 wird zu Kursbeginn bekannt gegeben

Kalliopi Papageorgiou
Fr., 18.02.11 bis 15.04.11, 19.00 - 20.00 Uhr, 9 x
12 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 31
EUR 55,40, erm.: EUR 49,40, Anmeldeschluss: 08.02.11
S54293

Neugriechisch mit Vorkenntnissen A2,4
Unterrichtsmaterial stellt die Kursleiterin zusammen.

Kalliopi Papageorgiou
Mo., 14.02.11 bis 11.04.11, 19.00 - 20.00 Uhr, 9 x
12 UStd.
Wilhelm-Raabe-Schule, Feldstr. 30, Lüneburg, Raum 21
EUR 55,40, erm.: EUR 49,40, Anmeldeschluss: 04.02.11
S54294

NEUHEBRÄISCH

Neuhebräisch ohne Vorkenntnisse A1,1
Für alle, die sich für die Sprache sowie für Land und Leute interessieren. Lehrbuch wird im Kurs bekanntgegeben.

Eyal Isovich
Di., 08.02.11 bis 12.04.11, 20.15 - 21.45 Uhr, 10 x
20 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 47
EUR 89,00, erm.: EUR 79,00, Anmeldeschluss: 29.01.11
S54300

NIEDERDEUTSCH

Plattdeutsch ist (wieder) in
Die Anfänge der plattdeutschen Sprache können in lockerer Form erlernt werden. Einfache Redensarten, Alltagssituationen, Geschichten und kleine Dialoge stehen im Vordergrund. Wer bisher ein wenig Plattdeutsch verstehen konnte, „traut" sich anschließend, es auch zu sprechen.

Günther Wagener
Do., 03.02.11 bis 07.04.11, 19.00 - 20.30 Uhr, 10 x
20 UStd.
Johanneum, Theodor-Heuss-Str. 1, Lüneburg, Raum 101
EUR 89,00, erm.: EUR 79,00, Anmeldeschluss: 24.01.11
S54310

NIEDERLÄNDISCH

Niederländisch ohne Vorkenntnisse A1,1
Für alle, die sich für die Sprache sowie für Land und Leute interessieren. 📖 In de startblokken - Nederlands voor Duitstaligen, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-528887-4; bitte noch nicht kaufen

Ingrid Northoff
Do., 03.02.11 bis 14.04.11, 18.00 - 19.30 Uhr, 11 x
22 UStd.
Johanneum, Theodor-Heuss-Str. 1, Lüneburg, Raum 116
EUR 97,40, erm.: EUR 86,40, Anmeldeschluss: 24.01.11
S54320

Niederländisch mit Vorkenntnissen A1,2
📖 In de startblokken - Nederlands voor Duitstaligen, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-528887-4 - bitte noch nicht kaufen; sowie eigene Materialien

Ingrid Northoff
Do., 03.02.11 bis 05.05.11, 19.45 - 21.15 Uhr, 12 x
24 UStd.
Johanneum, Theodor-Heuss-Str. 1, Lüneburg, Raum 116
EUR 105,80, erm.: EUR 93,80, Anmeldeschluss: 24.01.11
S54321

Niederländisch mit Vorkenntnissen A2
Der Schwerpunkt liegt auf freiem Sprechen und der Behandlung aktueller (Zeitungs-)Texte. Lehrbuch + Arbeitsbuch: TAAL VITAAL, Hueber Verlag

Petronella Sophia van Essen
Mo., 07.02.11 bis 09.05.11, 18.00 - 19.30 Uhr, 12 x
24 UStd.
Johanneum, Theodor-Heuss-Str. 1, Lüneburg, Raum 125
EUR 117,80, erm.: EUR 99,80, Anmeldeschluss: 28.01.11
S54323

NORWEGISCH

Norwegisch ohne Vorkenntnisse A1,1
Eine systematische Einführung in Aussprache, Wortschatz und Grammatik. 📖 Norsk for deg 1, Klett Verlag; bitte noch nicht kaufen!

Heinrich-Wilhelm Stolze
Fr., 04.02.11 bis 15.04.11, 20.15 - 21.45 Uhr, 11 x
22 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 27
EUR 97,40, erm.: EUR 86,40, Anmeldeschluss: 25.01.11
S54340

Norwegisch mit sehr geringen Vorkenntnissen A1,2
📖 Norsk for deg, Klett Verlag, ca. Kap. 4

Heinrich-Wilhelm Stolze
Fr., 04.02.11 bis 15.04.11, 18.30 - 20.00 Uhr, 11 x
22 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 27
EUR 97,40, erm.: EUR 86,40, Anmeldeschluss: 25.01.11
S54341

Heinrich-Wilhelm Stolze
Fr., 06.05.11 bis 01.07.11, 20.15 - 21.45 Uhr, 8 x
16 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 27
EUR 72,20, erm.: EUR 64,20, Anmeldeschluss: 26.04.11
S54342

Norwegisch mit geringen Vorkenntnissen A1,3
📖 Norsk for deg, Klett Verlag, ca. Kap. 7

Heinrich-Wilhelm Stolze
Fr., 06.05.11 bis 01.07.11, 18.30 - 20.00 Uhr, 8 x
16 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 27
EUR 72,20, erm.: EUR 64,20, Anmeldeschluss: 26.04.11
S54343

Norwegisch mit Vorkenntnissen A1,4
Vi gleder os over nye deltage! 📖 Norsk for deg 1, Klett Verlag, ab ca. Kapitel 10

Frank Lehmann
Mi., 02.02.11 bis 06.04.11, 18.30 - 20.00 Uhr, 10 x
20 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 47
EUR 89,00, erm.: EUR 79,00, Anmeldeschluss: 23.01.11
S54344

Norwegisch mit Vorkenntnissen A1,5
Vi gleder os over nye deltage! 📖 Norsk for deg 1, Klett Verlag, ab ca. Kapitel 13

Frank Lehmann
Mi., 04.05.11 bis 22.06.11, 18.30 - 20.00 Uhr, 8 x
16 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 47
EUR 72,20, erm.: EUR 68,20, Anmeldeschluss: 24.04.11
S54345

Norwegisch mit Vorkenntnissen A2
Voraussetzung: ca. 3,5 Jahre (7 Semester) Vorkenntnisse; 🕮 Norsk for deg Bd. 2, ab ca. Kapitel 7

Frank Lehmann
Di., 01.02.11 bis 05.04.11, 20.15 - 21.45 Uhr, 10 x
20 UStd.
VHS Kalandstr. 29 - Raum 11
EUR 89,00, erm.: EUR 79,00, Anmeldeschluss: 22.01.11
S54346

🕮 Norsk for deg Bd. 2, ab ca. Kapitel 9

Frank Lehmann
Di., 03.05.11 bis 28.06.11, 20.15 - 21.45 Uhr, 8 x
16 UStd.
VHS Kalandstr. 29 - Raum 11
EUR 72,20, erm.: EUR 64,20, Anmeldeschluss: 23.04.11
S54347

POLNISCH

Polnisch Schnupperkurs ohne Vorkenntnisse A1,1
Die ersten Schritte - wie finde ich mich auf Reisen zurecht? Begrüßung, Zimmerbestellung und im Restaurant - Versuchen Sie es auf Polnisch! Ein Buch ist nicht erforderlich.

Marlena Miler
Mo., 07.03.11 bis 04.04.11, 18.30 - 20.00 Uhr, 5 x
10 UStd.
Schule am Katzenberg, Scharnebecker Weg 10, Adendorf
EUR 28,00 zzgl. EUR 2,00 Kopiergeld, erm.: EUR 25,00,
Anmeldeschluss: 25.02.11
S54366AD

Polnisch ohne Vorkenntnisse A1,1 für Alltagssituationen
Einen Ausflug planen, im Restaurant einen Tisch reservieren, ein leckeres Essen bestellen oder das Richtige einkaufen - Sie lernen, Alltagssituationen zu meistern. Kursbuch und Arbeitsbuch: Danuta Malota, „Witam!“, Hueber Verlag (bitte noch nicht kaufen)

Marlena Miler
Mo., 02.05.11 bis 27.06.11, 18.30 - 20.00 Uhr, 8 x
16 UStd.
Schule am Katzenberg, Scharnebecker Weg 10, Adendorf
EUR 44,80 zzgl. EUR 2,00 Kopiergeld, erm.: EUR 40,00,
Anmeldeschluss: 22.04.11
S54367AD

Polnisch mit Vorkenntnissen A1,3
Lehrbuch und Arbeitsbuch: Danuta Malota, „Witam!“, Kursbuch + Arbeitsbuch, Hueber Verlag, ab ca. Lektion 7

Iza Zmich
Mi., 26.01.11 bis 13.04.11, 16.45 - 18.15 Uhr, 12 x
24 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 51
EUR 101,00, erm.: EUR 89,00, Anmeldeschluss: 16.01.11
S54368

PORTUGIESISCH

Portugiesisch ohne Vorkenntnisse A1,1
Bis zum nächsten Urlaub in Portugal oder Brasilien können Sie die ersten einfachen - oft hilfreichen - Sätze lernen und üben. 🕮 Avenida Brasil 1, Klett Verlag; bitte noch nicht kaufen

Maisa Ramos de Morais
Di., 15.02.11 bis 12.04.11, 18.00 - 19.00 Uhr, 9 x
12 UStd.
Wilhelm-Raabe-Schule, Feldstr. 30, Lüneburg, Raum 220
EUR 55,40 Zzgl. Kopierkosten, erm.: EUR 49,40, Anmeldeschluss: 05.02.11
S54380

Portugiesisch mit sehr geringen Vorkenntnissen A1,2
🕮 Avenida Brasil 1, Klett Verlag, ab Kap. 3

Maisa Ramos de Morais
Di., 15.02.11 bis 12.04.11, 19.15 - 20.15 Uhr, 9 x
12 UStd.
Wilhelm-Raabe-Schule, Feldstr. 30, Lüneburg, Raum 220
EUR 55,40 Zzgl. Kopierkosten, erm.: EUR 49,40, Anmeldeschluss: 05.02.11
S54382

Portugiesisch mit Vorkenntnissen A1,4
🕮 Avenida Brasil 1, Klett Verlag, ab ca. Lektion 6

Maisa Ramos de Morais
Di., 15.02.11 bis 12.04.11, 20.30 - 21.30 Uhr, 9 x
12 UStd.
Wilhelm-Raabe-Schule, Feldstr. 30, Lüneburg, Raum 220
EUR 55,40 Zzgl. Kopierkosten, erm.: EUR 49,40, Anmeldeschluss: 05.02.11
S54384

RUSSISCH

Russisch ohne Vorkenntnisse A1,1
Eine systematische Einführung in Schrift, Aussprache, Wortschatz und Kultur für eine erste Verständigung im Alltag. 🕮 Moct 1 neu, Klett Verlag; bitte noch nicht kaufen

Mariola Hübsch
Mi., 09.02.11 bis 13.04.11, 17.45 - 19.15 Uhr, 10 x
20 UStd.
Johanneum, Theodor-Heuss-Str. 1, Lüneburg, Raum 216
EUR 89,00, erm.: EUR 79,00, Anmeldeschluss: 30.01.11
S54400

Russisch mit geringen Vorkenntnissen A1,2
Beim Lesen, Spielen, Hören und Lachen erweitern wir unseren Wortschatz und erlernen grammatische Regeln für eine Verständigung im Alltag. Voraussetzung: Kennstnis des kyrillischen Alphabets. 🕮 Moct 1 neu, Klett Verlag, ab ca. Kap. 3

Mariola Hübsch
Mi., 09.02.11 bis 13.04.11, 19.30 - 21.00 Uhr, 10 x
20 UStd.
Johanneum, Theodor-Heuss-Str. 1, Lüneburg, Raum 216
EUR 89,00, erm.: EUR 79,00, Anmeldeschluss: 30.01.11
S54401

🕮 Moct 1 neu, Klett Verlag, ab ca. Kap. 5

Dr. Olga Gouretskaia
Do., 03.03.11 bis 19.05.11, 18.00 - 19.30 Uhr, 10 x
20 UStd.
Wilhelm-Raabe-Schule, Feldstr. 30, Lüneburg, Raum 19
EUR 89,00, erm.: EUR 79,00, Anmeldeschluss: 21.02.11
S54402

Russisch Konversation A2/B1
Anhand aktueller Materialien befassen wir uns mit der Geschichte und der Kultur Russlands und erweitern und festigen dabei unsere sprachlichen Kompetenzen. Material wird gestellt. Voraussetzung: mehrere Jahre Kursteilnahme .

Dr. Olga Gouretskaia
Do., 03.03.11 bis 19.05.11, 19.45 - 21.15 Uhr, 10 x
20 UStd.
Wilhelm-Raabe-Schule, Feldstr. 30, Lüneburg, Raum 118
EUR 89,00, erm.: EUR 79,00, Anmeldeschluss: 21.02.11
S54404

SCHWEDISCH

Schwedisch ohne Vorkenntnisse A1,1
🕮 Välkomna, Klett Verlag, ab Lektion 1; bitte noch nicht kaufen!

Heinrich-Wilhelm Stolze
Mi., 02.02.11 bis 13.04.11, 18.30 - 20.00 Uhr, 11 x
22 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 54
EUR 89,00, erm.: EUR 79,00, Anmeldeschluss: 23.01.11
S54420

Intensivkurs
Sie fahren demnächst in den Urlaub ins Land von Pippi Langstrumpf, Michel aus Lönneberga und Karlsson vom Dach? Hier lernen Sie andere zu begrüßen und sich vorzustellen, zu bedanken, sehr einfache Unterhaltungen (z. B. über Ihre Herkunft, Familie, Ihren Beruf) zu führen, Fragen zu stellen (z. B. in Geschäften, auf der Straße, am Bahnhof, auf dem Flughafen) und einfache Wegbeschreibungen zu geben. Lehrbuch: Välkomna! Klett-Verlag, Lehrbuch + 2 Audio CDs: ISBN 978-3-12-527941-4 und Arbeitsbuch: ISBN 978-3-12-527943-8; ab Lektion 1 (Bitte erst kaufen, wenn sicher, daß Kurs läuft!).

Peter Brandt
Mo. - Fr., 20.06.11 - 24.06.11, 18.30 - 21.45 Uhr, 5 x
20 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 55
EUR 89,00, erm.: EUR 79,00, Anmeldeschluss: 10.06.11
S54421

Schwedisch mit sehr geringen Vorkenntnissen A1,2
Välkomna, Klett Verlag, ab ca. Lektion 4/5

Heinrich-Wilhelm Stolze
Mi., 02.02.11 bis 13.04.11, 20.15 - 21.45 Uhr, 11 x
22 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 51
EUR 97,40, erm.: EUR 86,40, Anmeldeschluss: 23.01.11
S54422

Frank Lehmann
Mi., 02.02.11 bis 06.04.11, 20.15 - 21.45 Uhr, 10 x
20 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 54
EUR 89,00, erm.: EUR 79,00, Anmeldeschluss: 23.01.11
S54423

Schwedisch mit geringen Vorkenntnissen A1,3
Välkomna, Klett Verlag, ab ca. Lektion 5

Maire Haufe
Di., 01.02.11 bis 05.04.11, 18.30 - 20.00 Uhr, 10 x
20 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 35
EUR 89,00, erm.: EUR 79,00, Anmeldeschluss: 22.01.11
S54424

Välkomna, Klett Verlag, ab ca. Lektion 6/7

Frank Lehmann/Heinrich-Wilhelm Stolze
Mi., 04.05.11 bis 22.06.11, 20.15 - 21.45 Uhr, 8 x
16 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 54
EUR 72,20, erm.: EUR 64,20, Anmeldeschluss: 24.04.11
S54425

Schwedisch mit Vorkenntnissen A1,4
Välkomna, Klett Verlag, ab ca. Lektion 7

Maire Haufe
Mi., 02.02.11 bis 06.04.11, 18.30 - 20.00 Uhr, 10 x
20 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 45
EUR 89,00, erm.: EUR 79,00, Anmeldeschluss: 23.01.11
S54428

Schwedisch mit Vorkenntnissen A2,4
Välkomna! Klett-Verlag, Lehrbuch + 2 Audio CDs: ISBN 978-3-12-527941-4 und Arbeitsbuch: ISBN 978-3-12-527943-8, ab Lektion 11

Peter Brandt
Fr., 04.02.11 bis 06.05.11, 18.30 - 20.00 Uhr, 12 x
24 UStd.
VHS Kalandstr. 29 - Raum 22
EUR 105,80, erm.: EUR 93,80, Anmeldeschluss: 25.01.11
S54430

Schwedisch mit Vorkenntnissen A2,5
Välkomna! Klett Verlag, Lehrbuch + 2 Audio-CDs: ISBN 978-3-12-527941-4 und Arbeitsbuch: ISBN 978-3-12-527943-8, ca. ab Lektion 11

Ann-Christine Metzler
Sa., 12.02.11 bis 07.05.11, 13.45 - 17.00 Uhr, 6x, 14-täglich
24 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 55
EUR 105,80, erm.: EUR 93,80, Anmeldeschluss: 02.02.11
S54432

Välkomna! Klett-Verlag, ab Lektion 13

Peter Brandt/Ann-Christine Metzler
Sa., 12.02.11, 10.15 - 13.30 Uhr
Sa., 26.02.11, 10.15 - 13.30 Uhr
Sa., 12.03.11, 10.15 - 13.30 Uhr
Sa., 26.03.11, 10.15 - 13.30 Uhr
Sa., 09.04.11, 10.15 - 13.30 Uhr
Sa., 07.05.11, 10.15 - 13.30 Uhr
24 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 55
EUR 105,80, erm.: EUR 93,80, Anmeldeschluss: 02.02.11
S54434

TSCHECHISCH

Tschechisch ohne Vorkenntnisse A1,1
Eine systematische Einführung in Schrift, Aussprache, Wortschatz und Kultur für eine erste Verständigung im Alltag. Der Termin kann ggf. angepaßt werden. (inkl. 2 Audio-CDs): Einstieg Tschechisch, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-005401-5 ; bitte noch nicht kaufen

Jana Richter
Mo., 21.03.11 bis 23.05.11, 18.30 - 20.00 Uhr, 8 x
16 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 44
EUR 72,20, erm.: EUR 64,20, Anmeldeschluss: 11.03.11
S54440

TÜRKISCH

Türkisch ohne Vorkenntnisse A1,1
Bitte noch nicht kaufen: Kolay gelsin! Türkisch für Anfänger, Klett Verlag, Lehrbuch (inkl. CD): ISBN 978-3-12-528860-7, Arbeitsbuch (inkl. CD): ISBN 978-3-12-528861-4

Hamide Wezel
Do., 10.02.11 bis 14.04.11, 19.15 - 20.45 Uhr, 10 x
20 UStd.
Wilhelm-Raabe-Schule, Feldstr. 30, Lüneburg, Raum 217
EUR 89,00, erm.: EUR 79,00, Anmeldeschluss: 31.01.11
S54460

Türkisch mit sehr geringen Vorkenntnissen A1,2
Kolay gelsin! Türkisch für Anfänger, Klett Verlag, ab ca. Kap. 5, Lehrbuch (inkl. CD): ISBN 978-3-12-528860-7, Arbeitsbuch (inkl. CD): ISBN 978-3-12-528861-4

Hamide Wezel
Di., 08.02.11 bis 12.04.11, 19.15 - 20.45 Uhr, 10 x
20 UStd.
Wilhelm-Raabe-Schule, Feldstr. 30, Lüneburg, Raum 217
EUR 89,00, erm.: EUR 79,00, Anmeldeschluss: 29.01.11
S54462

Türkisch mit geringen Vorkenntnissen A1,3
Kolay gelsin! Türkisch für Anfänger, Klett Verlag, ab ca. Kap. 7,

Hamide Wezel
Mi., 09.02.11 bis 13.04.11, 19.15 - 20.45 Uhr 10 x
20 UStd.
Wilhelm-Raabe-Schule, Feldstr. 30, Lüneburg, Raum 217
EUR 89,00, erm.: EUR 79,00, Anmeldeschluss: 31.01.11
S54463

Grundbildung/Schulabschlüsse

Anmeldung unter 0 41 31 - 15 66 -0
oder www.vhs.lueneburg.de

Information und Beratung
Alphabetisierung, Schulabschlüsse, Bildung für Menschen mit und ohne Behinderung
Stefanie Voß-Freytag
Tel.: 0 41 31 / 15 66 116
E-Mail: stefanie.voss-freytag@vhs.lueneburg.de

Sozialpädagogische Leitung
Schulabschlüsse
Dipl. Soz. Päd. Regina Müller
Tel.: 0 41 31 / 15 66 114
Mo.- Fr. von 08.00 -13.00 Uhr
E-Mail: regina.mueller@vhs.lueneburg.de

1|11 VORWORT

Alphabetisierung: Es ist nie zu spät zum Lernen
Die Zeit der deutschsprachigen Erwachsenen, die nicht ausreichend lesen und schreiben können, wird auf vier Millionen geschätzt. Diese Zahl ergibt sich unter anderem aus der Zahl der Schulabgänger ohne Hauptschulabschluss, die zum Teil über nur geringe Lese- und Schreibkenntnisse verfügen. Selbst diese Kenntnisse werden oft nach der Schulzeit wieder verlernt, da das Schreiben vermieden wird.

Die Betroffenen verstecken ihre Lese- und Schreibschwäche und ziehen sich immer weiter aus dem öffentlichen Leben zurück. Zunehmend werden diese Menschen auch aus dem Arbeitsleben verdrängt, denn Arbeitsplätze für Ungelernte werden abgebaut. Sozialer Abstieg und Abhängigkeit von Grundsicherung sind vorprogrammiert.

Schulabschlüsse: Wege zur beruflichen Zukunft
Seit über 30 Jahren gibt es den Zweiten Bildungsweg an der Volkshochschule REGION Lüneburg. Er ist ein unverzichtbares soziales Sicherheitsnetz wie auch Sprungbrett für einen erfolgreichen Start ins Berufsleben. In den letzten 10 Jahren haben ca. 500 Jugendliche und junge Erwachsene an der Volkshochschule im Zweiten Bildungsweg ihren Haupt- oder Realschulabschluss nachgeholt. Über unsere Kurse „Studieren ohne Abitur" und „Abiturkurs" haben ca. 250 Teilnehmer eine Studienberechtigung für die Universität erworben.

Rund 20 % aller SchülerInnen erreichen in Niedersachsen keinen Schulabschluss oder ihnen fehlt die Qualifikation für eine Berufsausbildung.
Der Zweite Bildungsweg hilft vielen Jugendlichen und jungen Erwachsenen, einen Platz im Berufsleben und in der Gesellschaft zu finden - und das ist der beste Weg, um lebenslängliche Abhängigkeit von Sozialleistungen, politischem Extremismus oder den Abstieg in Drogen und Kriminalität zu verhindern.

In den Realschulkursen besteht grundsätzlich die Möglichkeit, sich je nach Kenntnisstand innerhalb des Kurses auch auf die Hauptschulabschlussprüfung vorzubereiten. Teilnehmer/innen mit dem Wunsch zusätzlich zu ihrem erreichten Realschulabschluss den erweiterten Realschulabschluss zu erlangen, ist ein Quereinstieg in laufende Kurse nach einem Beratungsgespräch möglich.

WIR SCHENKEN ZUKUNFT
VHSBILDUNGS**FONDS**

Nicht jeder Lebens- und Bildungsweg ist klar vorgezeichnet. Brüche im Leben von Menschen können in die berufliche Sackgasse führen, aus der der einzelne nicht mehr herausfindet.

Mit Schulabschlüssen werden in unserer Gesellschaft mehr denn je die Weichen für das Berufliche fortkommen gestellt. Für diejenigen, die motiviert sind , das „Berufsleben" zu verändern ist der zweite Bildungsweg eine hervorragende Möglichkeit. Der VHSBildungsfonds wurde gegründet; um diejenigen Menschen zu unterstützen, die vom bestehenden Sozialsystem nicht erfasst werden.

Viele solcher Schicksale erreichen die VHS REGION Lüneburg. Auch Sie können den VHS-Bildungsfonds unterstützen. Rufen Sie uns an. Tel.: Frau Voß-Freytag 1566-116 oder Frau Buß 1566-101. Nähere Hinweise finden Sie auf Seite 12.

Lesen und Schreiben

Lesen und Schreiben von Anfang an!

Wir lernen Lesen und Schreiben und wenden es in unserem Alltag an. Im Kurs werden wir anhand von eigenen Texten und mit Unterstützung des Internetprojektes **www.ich-will-lernen.de** das Lesen und Schreiben erlernen.

Reinhild Bleeken
Di., 16.00 - 18.15 Uhr
VHS, Haagestr. 4, **Lüneburg**, Raum 41
S11101

Lesen und Schreiben - Grundkurs

„Richtige Sätze" sprechen und schreiben, sich mitteilen und informieren wird anhand verschiedener Themen aus dem Lebensalltag der Kursteilnehmer/innen geübt. Ein weiterer Schwerpunkt ist das Internetprojekt „ich-will-lernen.de".

Angelika Zamel
Mi., 09.00 - 11.15 Uhr
VHS, Haagestr. 4, **Lüneburg**, Raum 41
S11102

Lesen und Schreiben - Grundkurs

Lesen und Schreiben eröffnet uns viele Möglichkeiten, die Welt zu erkunden. Wir wollen an Themen arbeiten, die uns interessieren. Der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Karoline Schultze
Mi., 09.00 - 11.15 Uhr
VHS, Haagestr. 4, **Lüneburg**, Raum 47
S11103

Lesen und Schreiben - Grundkurs

Steigen Sie hier ein, wenn Sie zweimal wöchentlich in Ihrem Tempo in einer Gruppe Buchstaben, Silben und Sätze lesen und schreiben lernen wollen.

Paul-Dietrich Mueller
Di. und Do., 16.45 - 18.15 Uhr
VHS, Haagestr. 4, **Lüneburg**, Raum 47
S11104

Lesen und Schreiben - Grundkurs

Lesen und Schreiben lernen , die Welt der Buchstaben und Sprache kennen zu lernen, ist Ziel dieses Kurses. Mit Hilfe und Unterstützung des Computers lernen wir einfache Rechtschreibregeln kennen.

Gaudenz von Papen
Mo. und Mi., 16.45 - 18.15 Uhr
VHS, Haagestr. 4, **Lüneburg**, Raum 41
S11105

Lesen und Schreiben - Aufbaukurs

Lesen und Schreiben wird in allen Bereichen des Lebens immer wichtiger, ob im Privaten oder bei der Arbeit. Was bleibt, ist die Angst vor Fehlern! In diesem Kurs für Fortgeschrittene setzen wir uns deshalb Schritt für Schritt mit sämtlichen Problemen der Schriftsprache auseinander.

Karoline Schultze
Mo. und Mi., 18.30 - 20.00 Uhr
VHS, Haagestr. 4, **Lüneburg**, Raum 41
S11106

Lesen und Schreiben - Grund- und Aufbaukurs

Vielen Menschen fällt es schwer, nach langer Lernpause wieder „die Schulbank zu drücken". Rechtschreibregeln sind im Laufe der Zeit in Vergessenheit geraten, Unsicherheiten beim Schreiben treten auf. Der Kurs richtet sich an alle, die ihre Schreibkenntnisse verbessern wollen. Auch für TeilnehmerInnen, die eine berufliche Weiterbildung oder Umschulung beginnen möchten, ist der Kurs geeignet.

Gabriela Thiem
Mo. und Fr., 09.15 - 11.30 Uhr
VHS, Haagestr. 4, **Lüneburg**, Raum 41
S11107

Rechnen: Zahlen im Alltag

Mit uns können sie rechnen!

In unserem Alltag begegnet uns eine Fülle von Zahlen - beim Einkaufen, bei der Arbeit, im Haushalt. Gemeinsam wollen wir in unserer Umgebung Zahlen wie 10, 1/4 Liter, 3 km entdecken und den Umgang mit ihnen ausprobieren. Dieser Kurs ist auch für Menschen geeignet, die sich zum Vorbereitungskurs des Hauptschulabschlusses anmelden möchten.

Jana Richter
Do., 16.30 - 18.00 Uhr
VHS, Haagestr. 4, **Lüneburg**, Raum 51
S11109

Lesen und Schreiben für alle Frauen mit und ohne Migrationshintergrund in Kaltenmoor.

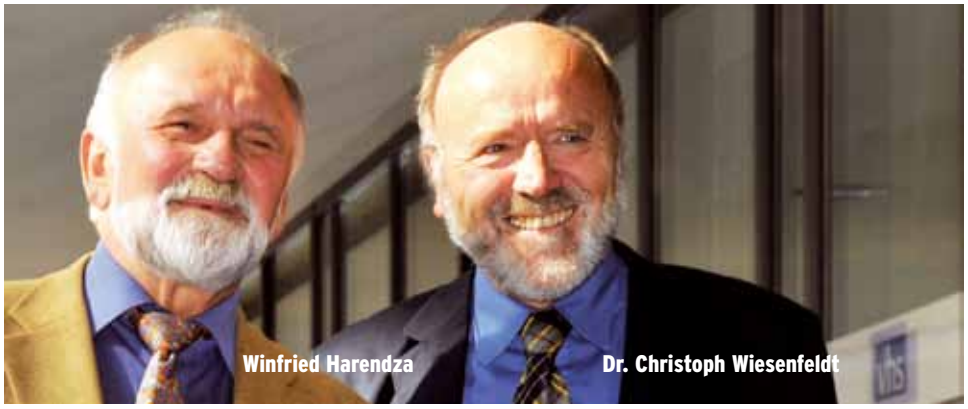
Sich verständlich machen durch Wort und Schrift - Lesen und Schreiben von Anfang an.

Doris Pechstein
Fr., 09.00 - 11.15 Uhr
Lüneburg/Kaltenmoor, Graf-von-Moltke-Str. 3, 7. Stock
S11111

Neue deutsche Rechtschreibung, Zeichensetzung und Grammatik

Einführungskurs mit vorhergehender kurzer Grammatikübersicht

Ist die Rechtschreibreform zum Stolperstein der „schreibenden Zunft" geworden? Wir sprechen über die neuen Regeln der Groß- und Kleinschreibung, Getrennt- und Zusammenschreibung, der Zeichensetzung und Silbentrennung. Die Teilnehmer erhalten ein aussagekräftiges Script, ergänzt durch Beispiele, Diktate, Übungen. Um das in diesem Kurs erworbene Wissen zu festigen, bieten



Unterstützen Sie den **VHS** BILDUNDS**FONDS**

Mit Ihrer Spende helfen Sie Menschen , die ihren Schulabschluss nachholen wollen oder jenen, die die lesen und schreiben lernen wollen.

Viele Teilnehmer aus den Schul- und Alphabetisierungskursen haben den festen Willen, nachzuholen was sie früher - aus welchen Gründen auch immer - versäumt haben.

Sie können aber die Mittel dafür nicht selber aufbringen, und „Hartz IV" ist nicht immer für sie zuständig.

Jede Spende kommt unseren Teilnehmern - nach sorgfältiger Prüfung und ausschließlich für den Besuch der Schulkurse - direkt zugute. Wir freuen uns über Ihre Unterstützung!

WIR SCHENKEN ZUKUNFT
VHSBILDUNGS**FONDS**

Auch Sie wollen den VHS Bildungsfonds unterstützen? Dann rufen Sie uns an oder schicken sie uns eine Email:
bildungsfonds@vhs.lueneburg.de
Ansprechpartnerinnen: Stefanie Voß-Freytag, Tel.: 15 66 116 und Helga Buß, Tel.: 15 66 101

Sparkasse Lüneburg:
BLZ 240 501 10 / Kto-Nr.88146

wir nachfolgende Kurse an, ebenso gestalten wir auf Anfrage individuelle Kurse.

Waltraud Eichler
Do., 03.02.11, 18.30 - 20.00 Uhr, 5 x
10 UStd.
VHS, Haagestr. 4, **Lüneburg**, Raum 47
EUR 50,00
S11231

Neue deutsche Rechtschreibung, Zeichensetzung und Grammatik - Aufbaukurs

Gezielte Vertiefung des Stoffes aus Kurs 11231

Waltraud Eichler
Do., 10.03.11, 18.30 - 20.00 Uhr, 3 x
6 UStd.
VHS, Haagestr. 4, **Lüneburg**, Raum 47
EUR 34,00
S11232

Diktatkurs

Praktische Anwendung des Stoffes aus den Kursen 11231 und 11232

Waltraud Eichler
Do., 31.03.11, 18.30 - 20.00 Uhr, 3 x
6 UStd.
VHS, Haagestr. 4, **Lüneburg**, Raum 47
EUR 34,00
S11233

Schreib- und Gestaltungsregeln für Textverarbeitung (DIN 5008)

Dieser Kurs vermittelt die notwendigen Kenntnisse, um formgerechte Geschäftsbriefe, Privatbriefe, Bewerbungsschreiben usw. erstellen zu können. Anschriften, Bezugszeichen, Betreff, Teilbetreff, Anrede, Grußformel, Einrückungen, Anlagen- und Verteilvermerke, Texte und Textbesonderheiten (natürlich in der neuen Rechtschreibung) werden geübt.

Waltraud Eichler
Do., 09.06.11, 20.15 - 21.45 Uhr, 3 x
6 UStd.
VHS, Haagestr. 4, **Lüneburg**, 2. Etage
EUR 34,00
S11234

Grammatik - Fundament der deutschen Rechtschreibung

Ist der Dativ dem Genitiv sein Tod? Wer kennt sich in der Beziehungskiste zwischen Präposition und Substantiv aus? Wie werden die vier Fälle gebildet? Was sind Deklination und Konjugation? Dieser Kurs beantwortet solche Fragen, vermittelt einen Überblick über die wichtigsten Wortarten sowie deren Merkmale und führt in die Satzlehre ein.

Waltraud Eichler
Di., 08.02.11, 18.30 - 20.00 Uhr, 4 x
8 UStd.
VHS, Haagestr. 4, **Lüneburg**, Raum 47
EUR 45,00
S11235

Kombinierter Rechtschreib- und Grammatikkurs - Übungskurs für Fortgeschrittene

Kombinierter Rechtschreib-Grammatik-Übungskurs für Fortgeschrittene

Fühlen Sie sich ganz sicher in der neuen Rechtschreibung, Zeichensetzung und Grammatik oder gehört der Duden zum unbequemen, täglichen Handwerkszeug? Eventuelle „Wissenslücken" beleuchten und besprechen wir, räumen sie aus durch die entsprechenden Regeln und ... wir üben, üben, üben.

Waltraud Eichler
Do., 05.05.11, 18.30 - 20.00 Uhr, 4 x
8 UStd.
VHS, Haagestr. 4, **Lüneburg**, Raum 47
EUR 45,00
S11236

Schulabschlüsse

Tageslehrgang Hauptschulabschluss für Mütter

Dieser Kurs richtet sich an Mütter, die schwangerschaftsbedingt und durch Erziehungsaufgaben ihre Schullaufbahn unterbrechen mussten. Die pädagogische Arbeit und die Unterrichtsinhalte orientieren sich insbesondere an den Lebensumständen der Mütter. Wir unterstützen sie in wesentlichen „Lebenslagen". Unterrichtsfächer: Mathematik, Deutsch, Biologie, Politik, (Wahlfach Englisch). Wöchentlich 16 Unterrichtsstunden.

Dozententeam
Beginn: Mo., 12.09.11, 08.30 - 11.45 Uhr
10 Monate
VHS, Haagestr. 4, **Lüneburg**, 5. Etage
10 x EUR 100,00
T11514

Tageslehrgang Hauptschulabschluss/HS Sek. I

Unterrichtsfächer: Mathematik, Deutsch, Biologie, Geschichte, Erdkunde, Englisch (als Wahlfach), Bewerbungsverfahren, Berufsorientierung.

Dozententeam
Beginn: Mo., 12.09.11 08.30 - 13.30 Uhr
10 Monate
VHS, Haagestr. 4, **Lüneburg**, 5. Etage
10 x EUR 205,00, erm. 10 x EUR 128,00
T11511

Tageslehrgang Realschulabschluss/erw. Realschulabschluss

Unterrichtsfächer: Mathematik, Deutsch, Biologie, Geschichte, Erdkunde, Englisch, Physik, Grundlagen der EDV, Bewerbungsverfahren, Berufsorientierung.

Dozententeam
Beginn: Mo., 12.09.11, 08.30 - 13.30 Uhr
18 Monate
VHS, Haagestr. 4, **Lüneburg**, 5. Etage
18 x EUR 205,00, erm. 18 x EUR 128,00
R12111

Kursleiterportrait

Graham Fitz

Mein Kursangebot an der VHS:
Englisch auf dem 2. Bildungsweg, für Haupt- und Realschule und Abitur

Mein erster Kontakt mit der VHS:
Vor etwa 7 Jahren, als die VHS per Anzeige einen Lehrer am Abendgymnasium suchte

Qualifikationen für und Berufserfahrungen in der Erwachsenenbildung:
Ich bin Muttersprachler, liebe es mit Menschen zu arbeiten und war immer in „menschenorientierten" Jobs wie Vertrieb und Sozialarbeit tätig. Im Unterrichten bin ich Autodidakt und musste mir erst einmal selbst beibringen, wie ich meine eigene Sprache unterrichte.

Warum ich gerne in der Erwachsenenbildung arbeite:
Die Arbeit mit vielen jungen Leuten, die bei der VHS ihre zweite Chance wahrnehmen, ist sehr erfüllend. Ich bekomme mehr zurück als ich gebe.

Der Kurs, den ich schon immer mal bei der VHS belegen wollte:
Programm-Musik bei Andreas Liebert

Mein Beispiel für positive Lernerfahrungen:
Die Tatsache, dass manche Teilnehmer der Schulabschlusskurse, abgeschrieben von der Gesellschaft, bei null anfangen, mit dem Hauptschulkurs beginnen und bis zum Abitur gehen. Frappierend, wie diese Leute ihr Leben völlig neu gestalten können.

Eine Persönlichkeit, die ich bewundere:
Wolfgang Amadeus Mozart

Ein höchst ärgerliches Wort:
Politische Korrektheit

Was ich der VHS für die Zukunft wünsche:
Weiterhin Erfolg und beständige Finanzierung

Abitur Abendkurs 2011-2014

Unterrichtsfächer: Deutsch, Mathematik, Englisch, Französisch, Geschichte/Politik, Biologie, Physik, Erdkunde. Unter bestimmten Voraussetzungen ist die Dauer des Kurses durch Einstieg in bestehende Kurse verkürzbar.

Dozententeam
Beginn: Di., 13.09.11, 18.00 - 22.00 Uhr
Johanneum, Theodor-Heuss-Str. 1, **Lüneburg**, Raum ist ausgeschildert
33 x EUR 105,00
T12515

Studieren ohne Abitur

Erwerb der fachbezogenen Hochschulzugangsberechtigung. In Niedersachsen gibt es die Möglichkeit, über eine Zulassungsprüfung zum Hochschulstudium zu gelangen. Dieser Weg zum Studium kann von Menschen beschritten werden, die in den vergangenen Jahren eine Berufsausbildung gemacht und Berufserfahrung gesammelt oder Erziehungszeit in der Familie geleistet haben. Die VHS REGION Lüneburg bereitet Sie in einem 10-monatigen Kurs auf diese Zulassungsprüfung vor. Sie können zwischen einem Tageskurs oder einem Abendkurs wählen. Die Vorbereitung umfasst einen allgemeinen und einen besonderen Teil. Die Vorbereitung auf den allgemeinen Teil der Prüfung erfolgt in den Fächern Deutsch, Englisch, Wirtschaft/ Politik, Mathematik und Biologie; der besondere Teil der Prüfung ist fachbezogen, die Inhalte beziehen sich auf das gewählte Studienfach. Wer weitere Fragen zu diesem Vorbereitungskurs hat, kann sich gern zu einem Beratungsgespräch anmelden.

Studieren ohne Abitur

Vereinbaren Sie einen Termin: Tel. 04131/15660 oder vhsinfo@vhs.lueneburg.de

Abendkurs

Barbara Frahm
Beginn: Di., 01.03.11
3 x wöchentlich, Mo., Di., Mi., 18.30 - 21.45 Uhr
10 Monate
Johanneum, Theodor-Heuss-Str. 1, **Lüneburg**, Raum ist ausgeschildert
10 x Eur 90,00, erm. 10 x Eur 70,00
S12721

Tageskurs

Barbara Frahm
Beginn: Di., 01.03.11
3 x wöchentlich, Mo., Di., Mi., 09.00 - 12.30 Uhr
10 Monate
VHS, Haagestr. 4, **Lüneburg**
Raum ist ausgeschildert
10 x Eur 90,00, erm. 10 x Eur 70,00
S12722

Kurse für Menschen mit und ohne Behinderung

Malen - Tanzen - Musik

Aus den Elementen Feuer, Erde, Luft und Wasser wird nach der dazu passenden Musik getanzt und gemalt. Die Körpersprache, die Bewegungen und der Rhythmus übertragen sich auf das Papier und es kommen freie, spannende Bilder heraus. Ziel ist es, durch die gemeinsame Gestaltung das Gruppengefühl sowie das Selbstvertrauen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer in ihren eigenen Fähigkeiten zu stärken. Material ist vorhanden

Gabriele Klipstein
So., 06.03.11, 11.00 - 16.00 Uhr
5 UStd.
VHS, Haagestr. 4, **Lüneburg**, Raum 55
EUR 10,00, Anmeldeschluss: 11.11.10
S13104

Mit ein paar leckeren und einfachen Rezepten bereiten wir Ostern vor.

Die einzelnen Arbeitsschritte werden geplant und trainiert. Menschen, die den Schritt in selbstständiges Wohnen vorbereiten, alleine oder in Wohngruppen leben, sind herzlich angesprochen. Natürlich werden Wünsche der Teilnehmerinnen und Teilnehmer in die Planung mit einbezogen.

Team
Sa 26.03.bis 09.04.11. 10.00-15.00 Uhr 3x6 Ustd.
VHS REGION Lüneburg, Cafe`Pausenbrot, Küche
EUR 42,00
S 13217

Arnold Schütte zeigt Teilnehmer/innen aus dem Hauptschulkurs die Technik des Bogenschießens

Anmeldung unter 0 41 31 - 15 66 -0
oder www.vhs.lueneburg.de

Gesundheit und Ernährung

Beratung und Information Lehrgänge
Andrea Bartsch
Tel. 0 41 31 - 15 66 -111
E-Mail: andrea.bartsch@vhs.lueneburg.de

Beratung und Information
Martina Müller
Tel.: 0 41 31 - 15 66 -113
E-Mail: martina.mueller@vhs.lueneburg.de

1 | 11 VORWORT

„Gesundheit ist ein Zustand vollkommenen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht allein das Fehlen von Krankheit und Gebrechen."

Dieser Definition der Weltgesundheitsbehörde (WHO) sind auch unsere Gesundheitskurse verpflichtet. In diesem ganzheitlichen Sinne bietet unsere breite Themenpalette Ihnen die Möglichkeit, lädt Sie ein, ermutigt und unterstützt Sie dabei, aktiv und mit Freude an Ihrer geistigen, körperlichen und seelischen Gesundheit mitzuwirken und die Verantwortung dafür zu übernehmen. In der Gruppe können Sie unter fachkundiger Anleitung durch unsere Kursleitenden und im Miteinander mit anderen Teilnehmenden neue Wege entdecken und erproben. Durch die Umsetzung der Kursinhalte tragen Sie aktiv zur Erhaltung und Vorsorge Ihrer eigenen Gesundheit bei. Oder Sie können durch eine berufliche Qualifikation in unseren Lehrgängen andere auf diesem Gebiet unterstützen.

Bitte nehmen Sie bei bestehenden gesundheitlichen Problemen/Einschränkungen vor der Buchung eines Kurses Rücksprache mit Ihren behandelnden Ärzten/Heilpraktikern/Therapeuten.

Kursorte

Unsere Kurse finden in Lüneburg in folgenden Räumlichkeiten statt:

- vhs.entspannungsraum, Soltauer Str. 6a
  (im Ärzte- und Apothekenhaus, gegenüber dem Kurzentrum)
- VHS REGION Lüneburg, Haagestr. 4
- IWK, Am Schwalbenberg 18, Lüneburg
- Bewegungsraum in der Tagesklinik/SaLü, Uelzener Str. 1-5
- Geschwister-Scholl-Haus, Carl-von Ossietzky-Str. 9
- Aula der St. Ursula-Schule, Wallstr. 2
- Johannes-Rabeler-Schule, Bei der St. Johanniskirche 21
- Verschiedene Praxen

Zeichenerklärung:

K Für diese Kurse erhalten Sie in der Regel von den Krankenkassen eine anteilige Erstattung Ihrer Kursgebühr. Bitte fragen Sie vorab bei Ihrer Krankenkasse nach.

B Kompaktwoche. Als Bildungsurlaub anerkannt in Niedersachsen. Beantragt in Schleswig-Holstein und Hamburg. Auch offen für Teilnehmende, die keinen BU in Anspruch nehmen können.

W Wochenendkurse. Samstag und/oder Sonntag; bitte achten Sie jeweils auf die genaue Uhrzeit.

F Fortbildung/Lehrgang

Eine Übersicht aller Kurse im Landkreis Lüneburg finden Sie auf Seite 153

vhs Volkshochschule REGION Lüneburg

Gesundheit auf Reisen

Dienstags rund um Lüneburg
Landeskundliche Kurzwanderungen

Sie wandern auf den Spuren des Buches „Rund um Lüneburg" von Prof. Dr. Ulf Amelung. Dabei sind Sie 10-15 km im Landkreis Lüneburg in reizvoller Umgebung unterwegs und bekommen landeskundliche Informationen (Geschichtliches - Kulturelles - Geologisches - Landschaftliches).

- 08.02.: Artlenburg - Elbe - Deichkrieg - Ertheneburg
- 15.02.: Amelinghausen - Lopau Großsteingräber - Kronsberg
- 22.02.: Barskamp - Schieringer Forst Opferberg - Viehler Turm
- 01.03.: Dachtmissen - Alter Postweg Dönnsberg-Findling - Einemhof-Romanze.

Einzelbuchungen auf Anfrage: pro Wanderung EUR 20,00 bzw. 17,00 erm.; Anmeldeschluß jew. 10 Tage vor Termin. **Bitte mitbringen:** geeignetes Schuhwerk für unwegsames Gelände und etwas Kondition.

Reinhard Behnisch
Di., 08.02.11, 09.15 - 15.15 Uhr
Di., 15.02.11, 09.15 - 16.00 Uhr
Di., 22.02.11, 10.00 - 16.00 Uhr
Di., 01.03.11, 10.45 - 16.45 Uhr
29 UStd.
Treffpunkt wird bekannt gegeben
EUR 60,00 zzgl. Fahrtkosten, erm.: EUR 50,00.
Anmeldeschluss: 29.01.11
S32530

W Medizinwanderung - eine Reise zu sich selbst - Wochenende

Wenn Sie sich wichtigen Fragen und Entscheidungen in Ihrem Leben stellen wollen, sich von Altem verabschieden oder Neues begrüßen wollen, können Sie eine Medizinwanderung machen. Es ist keine Wanderung im eigentlichen Sinne, sondern ein Sich-treiben-lassen oder Verweilen in der Natur - dorthin, wo es Sie hinzieht. Durch Gespräche in der Gruppe wird das Erlebte gespiegelt und tiefer erfahrbar. Anreise in Eigenregie, ggf. MFG. **Bitte mitbringen:** geeignetes Schuhwerk und Kleidung für jedes Wetter.

Veronika Horstrup/Reinhard Behnisch
Fr., 13.05.11, 18.30 - 21.00 Uhr
Sa., 14.05.11, 09.00 - 19.15 Uhr
15 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 35 (Freitag)
EUR 95,00 inkl. Seminarhauskosten, zzgl. Fahrtkosten u. Verpflegung, erm.: EUR 85,00. Anmeldeschluss: 18.04.11
S32531

Pilgerwoche auf dem Norddeutschen Jakobsweg von Fehmarn nach Lübeck

Sieben Tage unterwegs auf dem Norddeutschen Jakobsweg: Sie genießen Pilgeratmosphäre und Natur auf den traditionsreichen Pfaden der Via Scandinavia. Sie übernachten in kleinen Pensionen und wandern mit leichtem Gepäck. Über Achtsamkeit und Stille sowie getragen durch naturbelassene Ostsee-Landschaft und das Gruppenerlebnis können Sie wieder bei sich selbst ankommen. Dazu gehören je ein Vor- und Nachbereitungsabend in Lüneburg (Mo, 16.05.11, 18.30-21.00 Uhr und So, 29.05.11, 18.30-20.00 Uhr). **Bitte mitbringen:** Wanderschuhe und Kondition für insges. ca. 130 km (15 - 25 km pro Tag).

Reinhard Behnisch
So., 22.05.11 bis Sa., 28.05.11, 07.15 - 18.30 Uhr, 9 x 82 UStd.
Treffpunkt wird bekannt gegeben
EUR 390,00 inkl. 6 Übernachtungen i.DZ/Frühstück/einfache Pension; zzgl. Fahrtkosten, Anmeldeschluss: 26.04.11
S32532

Yoga am Meer
Zeit zum Entspannen

Mit sanften Dehn- und Streckübungen wird der Körper vorbereitet die Energien der Natur aufzunehmen. Eine achtsam erlernte und geübte Abfolge von Yoga-, Entspannungs- und Atemübungen führt zur inneren Ruhe. Meditatives Gehen sowie kurze geleitete Meditationsübungen können diese Ruhe vertiefen. **Bitte mitbringen:** Iso-Matte, Wolldecke, Kissen und bequeme Kleidung. Die Anreise erfolgt individuell. Näheres zum Seminarort: Gutshaus Stellshagen, ein mecklenburgischer Herrensitz, Bio- und Gesundheitshotel, www.gutshaus-stellshagen.de

Karin Wolf
Do., 25.08.11 bis So., 28.08.11
24 UStd.
Gutshaus Stellshagen (evtl. Gästehaus Parin)
EUR 150,00, zzgl. Reisekosten und ab ca. EUR 230,00 Unterkunft/DZ/Verpflegung, Anmeldeschluss: 29.06.11
S35105

Fortbildung | Lehrgänge

B Shiatsu I - Bildungsurlaub
Grundkurs fürTeilnehmende aus den Arbeitsfeldern Heil- und Pflegeberufe, Körpertherapie sowie Gesundheitswesen

Shiatsu ist eine in Japan entwickelte Körpertherapie (Entspannungsmassage), die auf den Erfahrungen der traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und westlichen Massagetechniken basiert. Shiatsu hilft uns ins eigene Gleichgewicht zu kommen, mit den eigenen Kräften haushalten zu lernen, zu entspannen und die Energie ins Fließen zu bringen (neue Energie zu tanken).

Kursinhalte:
- Grundlagen fernöstlicher Philosophie und der TCM,
- die 5 Wandlungsphasen (Elemente) und ihr körperlicher und emotionaler Ausdruck sowie ihre Entsprechung in der Natur und Klima,
- die Lehre der Meridiane (Energieleitbahnen)
- Einführung in die praktischen Grundlagen des Shiatsus
- Entspannungsübungen aus der TCM
- sowie eine Reihe von Behandlungsmöglichkeiten, die das berufliche und persönliche Repertoire bereichern.

Das Erlernte lässt sich leicht in den beruflichen und persönlichen Alltag integrieren. Shiatsu wird bekleidet auf einer Matte auf dem Boden gegeben. Voraussetzung: Bewegungsmöglichkeit auf dem Boden (sitzen, knien). Bereitschaft zur Körperarbeit zu zweit. Der Kurs ist auch offen für Menschen, die keinen Bildungsurlaub in Anspruch nehmen können. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Wolldecke, warme Socken, Kissen.

Anette Maria Ried
Mo. - Fr., 24.10.11 - 28.10.11, 08.30 - 16.30 Uhr, 5 x 40 UStd.
Ärztehaus, Soltauer Str. 6a, Lüneburg, 4.0G
EUR 215,00, erm.: EUR 185,00. Anmeldeschluss: 14.10.11
T35101

F Qigong-Lehrer/in
Stressbewältigung und Gesundheitsvorsorge

Aufbauend auf das Zertifikat ‚Kursleiter/in Qigong' bieten wir eine Vertiefung zur Qigong-Lehrer/in nach den Allgemeinen Ausbildungsleitlinien (AALL) der Deutschen Qigong Gesellschaft e.V. an. Die Fortbildung richtet sich an Personen, die

1. eine Qigong-KursleiterInnen-Ausbildung von 300 UStd. absolviert haben,
2. Gruppen im Qigongunterricht über längere Zeiträume begleiten wollen,
3. ihre Kenntnisse in Anatomie/Physiologie, TCM, Qigong-spezifischer Didaktik und Didaktik für verschiedene Zielgruppen wie Menschen mit Behinderung, Senioren, Kinder etc. erweitern wollen,
4. sich um eine Vertiefung der eigenen körperlichen und geistigen Integration der Qigong-Prinzipien bemühen,
5. ihre Ausbildung durch ein Lehrerzertifikat aufwerten wollen und
6. Frauen, die den beruflichen (Wieder-) Einstieg suchen.

Theoretische Inhalte: Didaktik, richtig korrigieren lernen, Wiederholung der Grundlagen der TCM und Einführung in die Krankheitslehre der TCM, Vertiefung der Funktionen des Beckenbodens und alle Varianten des Beugens, Spiralbewegungen im Qigong und deren Bedeutung für Körper und Geist, Vertiefung des Stillen Qigong, u.a. Grundlagen der Inneren Alchemie, ökonomische und rechtliche Fragestellungen in der Arbeit als Qigong-LehrerIn, Vereine/Verbände, Versicherungen, Krankenkassenzulassung etc., Qigong in Schulen, Altenheimen, am Arbeitsplatz, etc.. Praxisanteile an allen Wochenenden: Verstärkte Integration der Qigong-Bewegungs-Prinzipien in bisher gelernten Übungen durch gemeinschaftliches Üben, Korrektur und eigenes Anleiten der KursteilnehmerInnen, Feedback, Partnerarbeit, Wiederholung und Korrektur des bisher Erlernten, Vermittlung der erlernten Übungen mit Schwerpunktthemen, wie ‚special needs' für Teilnehmer. Die Fortbildung wird mit einer theoretischen und praktischen Prüfung abgeschlossen. Bei Interesse fordern Sie bitte unseren Flyer an. Informationen unter 0 41 31 / 15 66 111.

Ulrike Fels/Asta Ursula Eichhorst
11 Wochenenden (Sa., 9.30 - 17.15 Uhr, So., 9.30 - 17.15

Uhr): 08./09. 01.2011, 26./27.02.2011, 02./03.04.2011, 21./22.05.2011, 13./14.08.2011, 24./25.09.2011, 08./09.10.2011, 05./06.11.2011, 10./11.12.2011, 28./29.01.2012, 18./19.02.2012
200 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 44
EUR 1500,00, ermäßigt EUR 1260,00, (zahlbar in 12 Raten á EUR 125,00 bzw. EUR 105,00 bei Ermäßigung), zzgl. EUR 80,00 Prüfungsgebühr, Anmeldeschluss: 01.12.10
S35101

F Kursleiter/in Qigong

Stressbewältigung und Gesundheitsvorsorge

Qigong bedeutet übersetzt „Übungen zur Kultivierung und Lenkung des Qi" - der vitalen Energie. Es handelt sich um die in China seit Jahrtausenden gepflegte Kunst meditativer Atem- und Bewegungsübungen. Dabei ist Qigong der Sammelbegriff für eine Vielzahl unterschiedlicher Übungen in Bewegung und Ruhe, die entspannend wirken und Selbstwahrnehmung, Konzentrationsfähigkeit und Immunsystem stärken. Damit dienen die Qigongübungen sowohl der Gesunderhaltung wie der Therapieunterstützung und Rehabilitation. Durch intensive Eigenerfahrung und theoretisches Hintergrundwissen erwerben Sie in diesem Lehrgang die Fähigkeit, selbständig Qigong - Kurse anzuleiten und/oder Qigong disziplinübergreifend in die eigene pädagogisch-soziale, gesundheitspflegerische oder therapeutische Arbeit zu integrieren. Damit ist dieses Angebot auch geeignet für Frauen, die den beruflichen (Wieder-) Einstieg suchen. Darüber hinaus unterstützt es Sie bei Ihrer persönlichen Weiterentwicklung. Die Ausbildung orientiert sich an den Allgemeinen Ausbildungsleitlinien (AALL) der „Deutschen Qigong Gesellschaft e.V.", des „Taijiquan und Qigong Netzwerks Deutschland e.V. ", und dem „Deutschen Dachverband für Qigong und Taijiquan (DDQT)". Der Abschluß ist von den Krankenkassen bei einer pädagogischen oder medizinischen Grundqualifikation anerkannt. Bei Interesse fordern Sie bitte unseren Flyer an.

Infotermin mit praktischen Übungen:
15.01.2011, 11.00 - 13.00 Uhr

Interessierte können ihre Kenntnisse in einem weiteren - auf diesen Lehrgang aufbauendes - Modul zur Qi Gong-LehrerIn vertiefen.

Ulrike Fels/Asta Ursula Eichhorst
17 Wochenenden, je Sa./So., 9.30 - 17.00 Uhr:
12./13.02.2011, 19./20.03.2011, 16./17.04.2011, 28./29.05.2011, 25./26.06.2011, 27./28.08.2011, 17./18.09.2011, 15./16.10.2011, 12./13.11.2011, 03./04.12.2011, 21./22.01.2012, 25./26.02.2012, 17./18.03.2012, 14./15.04.2012, 19./20.05.2012, 16./17.06.2012, 14./15.07.2012, 300 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 44
EUR 2250,00, erm.: 1890,00 EUR, (zahlbar in 18 Raten, 125,00 EUR bzw. 105,00 EUR bei Ermäßigung), zzgl. EUR 80,00 Prüfungsgebühr, Anmeldeschluss: 10.11.11
S35102

Anti-Stress-TrainerIn - Vertiefungstag

Dieses Tagesseminar baut mit Elementen aus Entspannung, Körperbewegung, Meditation und Kommunikation auf die Fortbildung zur ‚Anti-Stress-TrainerIn' auf. Mit neuen und bereits vertrauten Übungen, die intensiviert werden, kann die Achtsamkeitsschulung vertieft werden. Eigene Gewohnheitsmuster und Konditionierungen können erkannt und akzeptiert werden, so dass Freiheit zur Veränderung entsteht. Eigene - vielleicht noch ruhende - Potentiale können bewußt gemacht und gelebt werden. Voraussetzung ist der Abschluß des Lehrganges ‚Antistress-TrainerIn'. **Bitte mitbringen:** Wolldecke, Matte, Kissen, bequeme Kleidung, Wasser

Karin Wolf
Fr., 28.01.11, 09.30 - 16.30 Uhr, 8 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum E2
EUR 48,00, erm.: EUR 42,20. Anmeldeschluss: 18.01.11
S35203

Nachhaltigkeit von gesundheitsfördernden Angeboten

Aufbaumodul zur Anti-Stress-TrainerIn

Das Angebot richtet sich an Personen, die bereits den Lehrgang ‚Anti-Stress TrainerIn' absolviert haben. So z.B. an Frauen, die den beruflichen (Wieder-) Einstieg über eine Tätigkeit als Dozentin für Entspannungsangebote suchen. Es dient der Vertiefung von Kenntnissen und Fertigkeiten für die Arbeit mit Gruppen und einer Pflege der eigenen Energien mittels Bewegung, Achsamkeitsübungen und Meditation. Insbesondere wird der Frage nachgegangen, welcher Gestaltung es bedarf, damit gesundheitsfördernde Seminarangebote, eine nachhaltige Verhaltensänderung bei den Teilnehmenden auslösen können. Eine selbst erarbeitete Seminar-Konzeption kann im Lehrgang vorgestellt / eine Lehrprobe dazu durchgeführt werden, beide werden vor dieser Fragestellung analysiert. Weitere Inhalte: theoretische und praktische Grundlagen für die Methodik-Didaktik bei der zielgruppenspezifischen Gestaltung von Lernangeboten, Genese eines Burn-out sowie dessen Prävention, Erlernen einer elementaren Yoga-Übung zur Energetisierung und Stabilisierung: ‚Gruß an die Sonne'. Ein Höhepunkt ist der Besuch von Hof Leesthal, wo Sie ein Wochenende lang neue Energien mit kontemplativem Gehen, weiteren Sinnesübungen und Meditation tanken. Die Kosten für diesen Aufenthalt incl. der Verpflegung mit Lebenmitteln aus ökologischem Anbau (EUR 96,00) sind in der Lehrgangsgebühr enthalten. **Bitte mitbringen:** Wolldecke, Matte, Kissen, bequeme Kleidung, Wasser

Infotermin: 14.12.2010,
20.00 Uhr, VHS Haagestr. 4

Karin Wolf/Andrea Bartsch/Inge Seiler-Päpper
6 Wochenenden, je Sa. + So., 9.30 - 16.30 Uhr:
19./20.02.2011, 12./13.03.2011, 9./10.04.2011, 14./15.05.2011, 25./26.06.2011, 03./04.09.2011, 96 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 44
EUR 720,00, ermäßigt EUR 620,00, (zahlbar in 8 Raten á EUR 90,00 bzw. EUR 77,50 bei Ermäßigung), Anmeldeschluss: 22.01.11
S35251

F Pflanzenheilkunde

Theorie und Praxis für die therapeutische Anwendung

Erwerben Sie die fachliche und praktische Kompetenz zur eigenverantwortlichen Durchführung von pflanzenheilkundlichen Maßnahmen bei leichten Beschwerden und Verletzungen. Im Unterricht lernen Sie zunächst die Eigenschaften verschiedener Heilpflanzen kennen, die Sie bei Exkursionen in Lüneburg und Umgebung dann 'in natura' erleben. Ein besonderes Highlight ist der Besuch des Kräutergartens in Celle (selbstorganisierte Anreise). Das so erlangte Wissen systematisieren Sie durch das Anlegen einer eigenen Heilpflanzenkartei und das Zusammenstellen einer 'Hausapotheke aus der Natur'. In Praxismodulen erwerben Sie die Kenntnisse über die Zubereitung von Aufgüssen, Tinkturen, Hustensirups und Bädern ebenso wie das Anlegen von therapeutischen Wickeln. Sie lernen die vielfältigen Möglichkeiten kennen, den Patienten durch die äußere oder innere Anwendung von Heilpflanzen auf seinem Weg mit sanften und wohltuenden Maßnahmen so zu begleiten, dass die Genesung gefördert und die Selbstheilungskräfte angeregt werden. Der Erfolg derartiger Behandlungen erfordert ein erweitertes Verständnis physiologischer Prozesse und hängt von der Sorgfalt der Durchführung ab . Dies ist wichtig, um die Grenzen und Möglichkeiten der Phytotherapie in individuellen Fällen abschätzen zu können. Deshalb setzen wir in diesem Lehrgang medizinische Grundkenntnisse voraus. Weitere Informationen erhalten Sie über unseren Flyer oder unter 1566111.

Infoveranstaltung: 02.02.2011, 20.00 Uhr
in der VHS Region Lüneburg

Birgitt Hewicker/Petra Stefan-Gritsch
8 Wochenenden, Sa./So. je 9.30-14.30 Uhr: 05./06.03.2011, 26./27.03.2011, 09./10.04.2011, 14./15.05.2011, 18./19.06.2011, 02./03.07.2011, 03./04.09.2011, 08./09.10.2011
96 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 55
EUR 624,00,, erm.: 542,80 EUR, (zahlbar in 8 Raten à EUR 78,00, bzw. EUR 67,85 bei Ermäßigung), darin enthalten sind Materialkosten für Mörser/Pistill, Kräuterbuch, Öle und Kräuter, zzgl. EUR 40,00 Prüfungsgebühr, Anmeldeschluss: 11.02.11
S35902

F Ernährungs-BeraterIn

Ernährungswissen mit allen Sinnen lernen und lehren

In dieser berufsbegleitenden Fortbildung erwerben Sie die fachliche, praktische und methodische Kompetenz für eine ganzheitliche und nachhaltige Ernährungsberatung. Sie setzen sich nicht nur mit der Zusammensetzung von Nahrung und körperlichen Bedürfnissen in verschiedenen Lebensphasen, sondern auch mit sozialen und psychischen Aspekten der Nahrungsaufnahme auseinander. Sie lernen Beratungsprozesse ebenso zu begleiten, wie nachhaltige Bildungsangebote zum Thema Ernährung zu gestalten. Sie können die Fortbildung mit einem Zertifikat der VHS Region Lüneburg abschließen. Der Lehrgang dient auch der beruflichen Orientierung und (Re-) Integration im gesundheitlichen Bereich. Informationen und Anforderung unseres Flyers unter 0 41 31 / 15 66 -111.

Infoveranstaltung: 03.02.2011, 20.00 Uhr,
VHS Region Lüneburg, Haagestr. 4

Petra Stefan-Gritsch/Inge Seiler-Päpper
Andrea Bartsch
Unterricht: donnerstags, 18.00 - 21.15 Uhr, zuzüglich ein Wochenende pro Monat (Fr., 18.00 - 21.15 Uhr, Sa., 9.30 - 17.00 Uhr), außer in den Ferien, Start: 17.03.2011
270 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 54
EUR 1512,00, ermäßigt EUR 1323,00, (zahlbar in 14 Raten à EUR 108,00, bei Ermäßigung EUR 94,50), zuzüglich EUR 120,00 Prüfungsgebühr, Anmeldeschluss: 14.02.11
S35302

F Vorbereitung auf die Prüfung zur/zum Heilpraktiker-/in (nach HPG)

Der Beruf des Heilpraktikers hat - u.a. durch die Gesundheitsreform - an Ansehen und Bedeutung in unserer Gesellschaft gewonnen. Dieser Lehrgang vermittelt in ca. 2 Jahren praxisnah und anschaulich die prüfungsrelevanten Inhalte, die geeignet sind, den Teilnehmenden das Ablegen der amtsärztlichen Prüfung vor dem zuständigen Gesundheitsamt zu ermöglichen. Der Lehrgang setzt ein naturwissenschaftliches Grundverständnis, aber keine medizinischen Vorkenntnisse voraus. Das Grundlagenwissen der Cytologie, Histologie, Anatomie/Physiologie der Organsysteme sowie deren Krankheiten wird systematisch aufgebaut, die Differential-Diagnostik geübt. Außerdem erarbeiten Sie anschaulich die juristischen Rahmenbedingungen. Das Angebot richtet sich primär an Menschen, die eine Heilerlaubnis nach dem Heilpraktiker-Gesetz anstreben, um eigenverantwortlich therapeutisch arbeiten zu dürfen, hier auch Frauen, die den beruflichen (Wieder-) Einstieg suchen. Für die Vorbereitung auf die dazu erforderliche Prüfung ist neben der regelmäßigen Teilnahme am Unterricht, eine kontinuierliche Vor- und Nachbereitung desselben notwendig.Interessierte Personen können, nach Abschluß dieses Lehrganges ein spezielles Prüfungsvorbereitungsprogramm buchen. Informationen und unserem Flyer erhalten Sie unter 1566111.

Infoveranstaltung: 07.03.2011, 20.00 Uhr, VHS Region Lüneburg, Haagestr. 4

Andrea Bartsch/Anja Ahl/Petra Stefan-Gritsch
Inge Seiler-Päpper
montags, 18.00 - 21.15 Uhr und einmal pro Monat (Fr., 18.00 - 21.15 Uhr, Sa., 9.30 - 12.45 Uhr), außer in den Ferien, Start: 06.12.2010, 500 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 54, EUR 4000,00 erm.: EUR 3520,00, (zahlbar in 25 Raten á EUR 160,00 bzw. EUR 140,80 bei Ermäßigung)
Anmeldeschluss: 25.10.10
S35502

F Heilpraktiker für Psychotherapie (HPG)

Vorbereitung auf die Prüfung

Das Berufsbild der/des Heilpraktiker/in für Psychotherapie erfordert eine eingeschränkte Zulassung zur Ausübung der Heilkunde im Bereich der Psychotherapie nach dem Heilpraktikergesetz. Dieser Lehrgang bereitet Sie in 10 Wochenendblöcken auf die amtsärztliche Überprüfung in Niedersachsen vor. Inhalte aus dem Curriculum sind: Einführung in die psychiatrische Krankheitslehre, Psychopathologie, psychische Erkrankungen nebst ICD 10 - Systematik, Psychopharmakotherapie, Psychotherapieverfahren, Psychiatrische Notfälle incl. Suizidalität, rechtliche Grundlagen, Prüfungscoaching. In 2 zusätzlichen Wochenenden setzen Sie sich mit dem Thema ‚Selbständig in Gesundheitsberufen' auseinander und erhalten in einem Praxisworkshop eine Einführung in Psychotherapieverfahren mit erfolgreichen PraktikerInnen. Das Angebot richtet sich auch an Frauen, die den beruflichen (Wieder-) Einstieg suchen. Für ausführliche Informationen fordern Sie bitte unseren Flyer an.

Infoveranstaltung: 09.03.2011, 20.00 Uhr, VHS-Haagestraße

Inge Seiler-Päpper/Iris Ahmadi
12 Wochenenden, Sa. 9.30-14.30 Uhr/So.9.30 - 12.45, 21./22.05.2011, 25./26.06.2011, 20./21.08.2011, 17./18.09.2011, 12./13.11.2011, 10./11.12.2011, 07./08.01.2012, 04./05.02.2012, 18./19.02.2012, 03./04.03.2012, 14./15.04.2012, 12./13.05.2012
120 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 55
EUR 876,00, ermäßigt 770,70 EUR, (zahlbar in 12 Raten à EUR 73,00, bzw. EUR 64,23 bei Ermäßigung)
Anmeldeschluss: 15.04.11
S35702

F GesundheitsberaterIn (VHS)

Gesundheitsbildung und Beratung zur Gesunderhaltung gewinnen immer mehr an Bedeutung. Gesundheitsförderndes tätig zu sein - sei es aus beruflicher oder privater Motivation - verlangt einen umfassenden Blick auf den Menschen als Einheit von Körper, Seele und Geist und einer Umwelt die positiv oder negativ auf die Gesundheit wirken kann. Dieser 2-jährige Lehrgang bietet eine Basis für eine Tätigkeit in der Gesundheitsförderung, sei es im Rahmen von Beratung oder im Rahmen von Gruppenangeboten/Kursen. Er richtet sich auch an Frauen, die einen beruflichen (Wieder-) Einstieg planen. Inhalte: Gesundheitsverständnis/-politik, Grundlagen der Anatomie, Physiologie und Krankheitsbilder häufiger Erkrankungen, Ernährung, Körpererleben-Bewegung-Entspannung, klassische und alternative Heilverfahren im Vergleich, Psychische Aspekte von Gesundheit, Kompetenz in Beratung und Methodik/Didaktik bei der Gestaltung von Lernangeboten im Bereich Gesundheit.

Infoveranstaltung: 01.03.2011, 20.00 Uhr, VHS Region Lüneburg, Haagestr. 4

Bei Interesse fordern Sie bitte unseren Flyer an! Informationen auch unter 04131-1566-111

Andrea Bartsch/Inge Seiler-Päpper
Petra Stefan-Gritsch/Birgitt Hotopp
Unterricht: dienstags, 18.00 - 21.15 Uhr, und ein Wochenende pro Monat (Sa., 9.30 - 17.00 Uhr, So., 9.30 - 12.45 Uhr), außer in den Ferien, Start: 10.05.2011, 500 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 54
EUR 2250,00, erm.: EUR 1980,00, (zahlbar in 24 Raten à EUR 93,75, ermäßigt EUR 82,50), zuzüglich EUR 130,00 Prüfungsgebühr, Anmeldeschluss: 14.02.11
S35404

VORSCHAU

Antistress-Trainer/in: Beginn: 26.11.2011
Infoveranstaltung am 27.09.2011, 20.00 Uhr
Bewegungs-PädagogIn: Beginn: Herbst 2011

F Beratungskompetenz in Ehrenamt und Beruf

Für Menschen in gesundheitsbezogenen und psychosozialen Tätigkeitsfeldern

Der Lehrgang eignet sich sowohl für Ehrenämtler und Berufstätige, die bereits beratend tätig sind, als auch für Interessierte, die sich weiterbilden möchten. Sie optimieren Sie ihre beraterischen und kommunikativen Fähigkeiten in Theorie und Praxis und lernen z.B. wie Sie Beratungshindernisse erkennen und verändern können, wie Sie eine helfende Beziehung aufbauen, das Gespräch motivierend gestalten. Dabei setzen Sie sich auch mit Fragen der Psychopathologie, weiterführenden Hilfen und rechtlichen Rahmenbedingungen auseinander. Neben Kenntnissen in Grundlagen der erfolgreichen Kommunikation, vermitteln wir Ihnen Beratungsmethoden, die Ihnen ziel- und lösungsorientiertes Vorgehen ermöglichen. Passend für Ihren Kontext erstellen Sie sich ein persönliches Beratungskonzept. Start im Herbst 2011, weitere Informationen unter 1566111.

Inge Seiler-Päpper u.a.
180 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg
T35451

Yoga in Lüneburg

Kundalini-Yoga

ohne Vorerfahrung

Das Kundalini-Yoga ist ein sehr dynamisches und kraftvolles Yoga. Jede Yogasitzung beginnt mit einem Set von Körperübungen. Anschließend folgt eine Phase tiefer Entspannung. Beides, das Yoga-Set und die Tiefenentspannung, öffnen Körper, Geist und Seele für die Meditation zum Abschluß jeder Sitzung. Bei manchen Meditationen werden auch Mantren gesungen. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Decke, Wollsocken, Wasser.

Petra Fortmann-Peper
Mo., 07.02.11 bis 11.04.11, 17.00 - 19.15 Uhr, 10 x 30 UStd.
Ärztehaus, Soltauer Str. 6a, Lüneburg, 4.0G
EUR 126,00, erm.: EUR 102,00. Anmeldeschluss: 28.01.11
S32000

Mo., 02.05.11 bis 27.06.11, 17.00 - 19.15 Uhr, 8 x 24 UStd.
Ärztehaus, Soltauer Str. 6a, Lüneburg, 4.0G
EUR 100,80, erm.: EUR 81,60. Anmeldeschluss: 22.04.11
S32001

Mo., 07.02.11 bis 11.04.11, 19.30 - 21.45 Uhr, 10 x 30 UStd.
Ärztehaus, Soltauer Str. 6a, Lüneburg, 4.0G
EUR 126,00, erm.: EUR 102,00. Anmeldeschluss: 28.01.11
S32002

Petra Fortmann-Peper
Mo., 02.05.11 bis 27.06.11, 19.30 - 21.45 Uhr, 8 x 24 UStd.
Ärztehaus, Soltauer Str. 6a, Lüneburg, 4.0G
EUR 100,80, erm.: EUR 81,60. Anmeldeschluss: 22.04.11
S32003

Hatha Yoga
Ein Weg zu mehr Körperbewusstsein, Lebensqualität und Lebensfreude

Erfahren Sie spürbar mehr körperliche Beweglichkeit, Konzentration, Kraft und innere Ruhe durch die Körperstellungen, Atemübungen, Entspannungstechniken und Meditationsarten des Hatha Yoga. Die Übungen sind leicht zu erlernen. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Decke.

Ruth Niemöller-Löwer
Di., 08.02.11 bis 05.04.11, 18.00 - 19.15 Uhr, 9 x 15 UStd.
Ärztehaus, Soltauer Str. 6a, Lüneburg, 4.0G
EUR 63,00, erm.: EUR 51,00. Anmeldeschluss: 29.01.11
S32005

Di., 08.02.11 bis 05.04.11, 19.30 - 20.45 Uhr, 9 x 15 UStd.
Ärztehaus, Soltauer Str. 6a, Lüneburg, 4.0G
EUR 63,00, erm.: EUR 51,00. Anmeldeschluss: 29.01.11
S32006

Di., 03.05.11 bis 07.06.11, 18.00 - 19.15 Uhr, 6 x 10 UStd.
Ärztehaus, Soltauer Str. 6a, Lüneburg, 4.0G
EUR 42,00, erm.: EUR 34,00. Anmeldeschluss: 23.04.11
S32007

Hatha-Yoga für an Krebs erkrankte Frauen
Ein Kursangebot in Zusammenarbeit mit der Sieb & Meyer Stiftung

Als altindische Gesundheitslehre dient Yoga der Erhaltung und Wiederherstellung der körperlichen, seelischen und geistigen Gesundheit. Durch Körperbeherrschung, Konzentration und tiefe Entspannung können Sie Stress, Hektik, Überforderung und körperlichen Beschwerden wirksam begegnen. Anmeldung/Rückfragen (auch zu Ermäßigungsmöglichkeiten): Martina Müller (VHS), Tel. 04131-1566113 **Bitte mitbringen:** Decke, kl. Kissen, bequeme Kleidung, dicke Socken.

Birgitt Hotopp
Mi., 09.02.11 bis 30.03.11, 15.45 - 17.15 Uhr, 8 x 16 UStd.
Raum der Stille, Sieb & Meyer Stiftung, Auf dem Schmaarkamp 21, Lü
EUR 53,35, Anmeldeschluss: 30.01.11
S32008

Hatha Yoga für Anfänger/innen
Jede/r kann Yoga erlernen. Es sind weder besondere Vorkenntnisse noch Gelenkigkeit oder Kondition erforderlich. Geübt werden Körperhaltungen, Entspannungstechniken und Atemübungen. Yoga ist ideal für vielbeschäftigte Menschen, denn innerhalb kurzer Zeit ist die positive Wirkung zu spüren. Die Intensität und die Ausführungen werden individuell auf die Bedingungen und Voraussetzungen der Einzelnen abgestimmt - in konkurrenzfreier und unterstützender Atmosphäre. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Decke.

Angela Grefe
Mi., 02.02.11 bis 06.04.11, 17.30 - 18.45 Uhr, 10 x 16,7 UStd.
Ärztehaus, Soltauer Str. 6a, Lüneburg, 4.0G
EUR 70,00, erm.: EUR 56,70. Anmeldeschluss: 23.01.11
S32009

Angela Grefe
Mi., 04.05.11 bis 22.06.11, 17.30 - 18.45 Uhr, 8 x 13,3 UStd.
Ärztehaus, Soltauer Str. 6a, Lüneburg, 4.0G
EUR 56,00, erm.: EUR 45,35. Anmeldeschluss: 24.04.11
S32010

Angela Grefe
Mi., 02.02.11 bis 06.04.11, 19.00 - 20.30 Uhr, 10 x 20 UStd.
Ärztehaus, Soltauer Str. 6a, Lüneburg, 4.0G
EUR 84,00, erm.: EUR 68,00. Anmeldeschluss: 23.01.11
S32011

Angela Grefe
Mi., 04.05.11 bis 22.06.11, 19.00 - 20.30 Uhr, 8 x 16 UStd.
Ärztehaus, Soltauer Str. 6a, Lüneburg, 4.0G
EUR 67,20, erm.: EUR 54,40. Anmeldeschluss: 24.04.11
S32012

Sanftes Hatha Yoga am Vormittag
für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Erfahren Sie spürbar mehr körperliche Beweglichkeit, Konzentration, Kraft und innere Ruhe durch die Körperstellungen, Atemübungen, Entspannungstechniken und Meditationsarten des Hatha Yoga. Die Übungen sind leicht zu erlernen. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Decke (als Mattenauflage).

Elke Maskow
Do., 03.02.11 bis 07.04.11, 10.30 - 12.00 Uhr, 10 x 20 UStd.
Ärztehaus, Soltauer Str. 6a, Lüneburg, 4.0G
EUR 84,00, erm.: EUR 68,00. Anmeldeschluss: 24.01.11
S32013

Do., 05.05.11 bis 30.06.11, 10.30 - 12.00 Uhr, 7 x 14 UStd.
Ärztehaus, Soltauer Str. 6a, Lüneburg, 4.0G
EUR 58,80, erm.: EUR 47,60. Anmeldeschluss: 25.04.11
S32014

Aktive Spaziergänge mit Yoga, Tai Chi und Qi Gong Elementen
Energie tanken im Kurpark Lüneburg

Die Herausforderungen jeder Wetterlage annehmen, das Immunsystem stärken und sich wohlfühlen - mit leicht erlenbaren sanften Übungen aus bewährten Entspannungstechniken. In Zeiten der Veränderung kann uns der bewusste Kontakt mit dem immer wieder wachsenden Rhythmus der Natur unterstützen, uns neu zu erleben: Balance unter Bäumen, bewusste Schritte, Atem spüren...

Petra Ulrike Salamé
Mi., 02.03.11 bis 13.04.11, 09.30 - 10.45 Uhr, 7 x 11,7 UStd.
Ärztehaus, Soltauer Str. 6a, Lüneburg, 4.0G, 1. Treffen u.b. Regen
EUR 49,00, erm.: EUR 40,00. Anmeldeschluss: 20.02.11
S32015

Mi., 04.05.11 bis 15.06.11, 09.30 - 10.45 Uhr, 7 x 11,7 UStd.
Ärztehaus, Soltauer Str. 6a, Lüneburg, 4.0G, 1. Treffen u.b. Regen
EUR 49,00, erm.: EUR 40,00. Anmeldeschluss: 24.04.11
S32016

Mi., 02.03.11 bis 13.04.11, 15.30 - 16.45 Uhr, 7 x 11,7 UStd.
Ärztehaus, Soltauer Str. 6a, Lüneburg, 4.0G, 1. Treffen u.b. Regen
EUR 49,00, erm.: EUR 40,00. Anmeldeschluss: 20.02.11
S32017

Mi., 04.05.11 bis 15.06.11, 15.30 - 16.45 Uhr, 7 x 11,7 UStd.
Ärztehaus, Soltauer Str. 6a, Lüneburg, 4.0G, 1. Treffen u.b. Regen
EUR 49,00, erm.: EUR 40,00. Anmeldeschluss: 24.04.11
S32018

Lachyoga
Lachen baut Hemmungen und Stress ab, stärkt das Selbstvertrauen, macht den Kopf frei, stärkt das Immunsystem, erhöht die Sauerstoffzufuhr, fördert die Durchblutung usw. Positiv denken und fühlen, das Leben mit Freude meistern, andere Menschen akzeptieren, wie sie sind, das Lachen in den Alltag integrieren, über sich selbst lachen, die schönen Dinge im Leben erkennen, Freude empfinden und zulassen, all das ist durch Lachyoga möglich. **Bitte mitbringen:** Socken, Trinkwasser.

Monika Budig
Mo., 07.02.11 bis 07.03.11, 17.00 - 18.00 Uhr, 5 x 6,7 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum E2
EUR 28,00, erm.: EUR 22,70. Anmeldeschluss: 28.01.11
S32019

Monika Budig
Mo., 14.03.11 bis 11.04.11, 17.00 - 18.00 Uhr, 5 x 6,7 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum E2
EUR 28,00, erm.: EUR 22,70. Anmeldeschluss: 04.03.11
S32020

Lachyoga NEU
Lachen ist gesund

Die Technik des Lachyoga wurde von dem indischen Arzt Kataria entwickelt. Lachen hat viele positive Auswirkungen. Es fördert Heilprozesse, regt das Immunsystem an, das Gehirn produziert Glückshormone. Depressionen, Bluthochdruck, Kopfschmerzen, Schlafstörungen werden günstig beeinflusst. Wir lachen für Gesundheit und Spaß - lachen Sie mit. **Bitte mitbringen:** Warme, bequeme Kleidung, Socken, Decke.

Hildegard Schaffrath
Do., 03.03.11 bis 31.03.11, 19.00 - 20.00 Uhr, 5 x 6,7 UStd.
Grundschule, Ostlandstr. 1, **Reppenstedt**
EUR 18,70, erm.: EUR 16,70. Anmeldeschluss: 21.02.11
S32020GE

Die Fünf Tibeter®
Mit wenig Zeitaufwand und ohne Hilfsmittel zu mehr Vitalität und Energie

In diesem Kurs lernen Sie fünf Übungen kennen, die das Leben bereichern, Sie fit und beweglich machen und Ihre Eigenwahrnehmung fördern. Die Übungen sind Yogaübungen ähnlich, leicht erlernbar, für jedes Alter

geeignet und überall durchführbar. Tägliches Üben hat eine verjüngende bzw. jung erhaltende Wirkung. **Bitte mitbringen:** Bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, evtl. kl. Kissen, Getränk.

Elke Oldhafer-Riesner
Sa., 05.02.11, 10.00 - 15.00 Uhr
6 UStd.
IWK, Am Schwalbenberg 18, Lüneburg
EUR 25,20, erm.: EUR 20,40. Anmeldeschluss: 26.01.11
S32022

Sa., 09.04.11, 10.00 - 15.00 Uhr
6 UStd.
IWK, Am Schwalbenberg 18, Lüneburg
EUR 25,20, erm.: EUR 20,40. Anmeldeschluss: 30.03.11
S32023

Fr., 25.02.11 bis 25.03.11, 18.00 - 19.00 Uhr, 5 x
6,7 UStd.
IWK, Am Schwalbenberg 18, Lüneburg
EUR 28,20, erm.: EUR 22,70. Anmeldeschluss: 15.02.11
S32024

Elke Oldhafer-Riesner
Fr., 06.05.11 bis 17.06.11, 18.00 - 19.00 Uhr, 6 x
8 UStd.
IWK, Am Schwalbenberg 18, Lüneburg
EUR 33,60, erm.: EUR 27,20. Anmeldeschluss: 26.04.11
S32025

Yoga im Landkreis

Hatha-Yoga
Yoga ist ein ganzheitlicher Übungsweg und dient der Erhaltung und Wiederherstellung der körperlichen, seelischen und geistigen Gesundheit. Neben den Körperübungen finden auch Konzentrations- und Atemübungen ihren Platz in diesem Kurs. Vor allem soll Yoga aber Freude machen, die Beweglichkeit verbessern und das körperliche Wohlgefühl steigern. **Bitte mitbringen:** Decke, kl. Kissen, bequeme Kleidung, dicke Socken.

Birgitt Hotopp
Di., 08.02.11 bis 12.04.11, 20.00 - 21.30 Uhr, 10 x
20 UStd.
Grundschule, Dorfstraße 58, **Adendorf**
EUR 56,00, erm.: EUR 50,00. Anmeldeschluss: 29.01.11
S32026AD

Di., 03.05.11 bis 05.07.11, 20.00 - 21.30 Uhr, 9 x
18 UStd.
Grundschule, Dorfstraße 58, **Adendorf**
EUR 50,40, erm.: EUR 45,00. Anmeldeschluss: 23.04.11
S32027AD

K Hatha Yoga am Vormittag
Durch die wirkungsvollen Bewegungsformen werden Muskeln, Sehnen und Bänder sanft gedehnt und gestärkt, das Herz-Kreislauf-System reguliert, der Organismus entsäuert, Atem- und Entspannungsübungen führen zu innerer Ruhe. Yoga ist frei von Leistungsdruck und so für Menschen jeden Alters geeignet. **Bitte mitbringen:** Unterlagen, Matte, Decke, bequeme Kleidung.

Rita Hummel/Marlies Helms
Mi., 23.02.11 bis 27.04.11, 10.00 - 11.30 Uhr, 10 x
20 UStd.
Marlies Helms, Oldendorfer Str. 28, **Amelinghausen**
EUR 70,50, erm.: EUR 64,50. Anmeldeschluss: 13.02.11
S32027AM

K Mi., 04.05.11 bis 06.07.11, 10.00 - 11.30 Uhr, 10 x
20 UStd.
Marlies Helms, Oldendorfer Str. 28, **Amelinghausen**
EUR 70,50, erm.: EUR 64,50. Anmeldeschluss: 24.04.11
S32028AM

K Hatha Yoga mit Vorkenntnissen
Hatha Yoga als ganzheitlicher Weg zu Gesundheit, geistiger Klarheit und innerer Ruhe. Durch Bewegungs-, Atem- und Entspannungsübungen entsteht Achtsamkeit im Umgang mit sich selbst. Yoga ist frei von Leistungsdruck und so für Menschen jeden Alters geeignet. **Bitte mitbringen:** Unterlagen, Matte, Decke.

Rita Hummel/Marlies Helms
Di., 22.02.11 bis 28.06.11, 18.00 - 19.30 Uhr, 19 x
38 UStd.
Marlies Helms, Oldendorfer Str. 28, **Amelinghausen**
EUR 130,15, erm.: EUR 118,75. Anmeldeschluss: 12.02.11
S32029AM

K Di., 22.02.11 bis 28.06.11, 19.30 - 21.00 Uhr, 19 x
38 UStd.
Marlies Helms, Oldendorfer Str. 28, **Amelinghausen**
EUR 130,15, erm.: EUR 118,75. Anmeldeschluss: 12.02.11
S32030AM

K Do., 24.02.11 bis 30.06.11, 19.00 - 20.30 Uhr, 19 x
38 UStd.
Marlies Helms, Oldendorfer Str. 28, **Amelinghausen**
EUR 130,15, erm.: EUR 118,75. Anmeldeschluss: 14.02.11
S32031AM

K Hatha Yoga NEU
für Anfänger/inne und Einsteiger/innen
In kleinen Schritten werden den Teilnehmer/innen Atem, Bewegungs- und Entspannungsübungen vermittelt. Der Körper wird beweglicher, es entsteht Achtsamkeit im Umgang mit sich selbst. Körperenergien werden aktiviert und erhalten **Bitte mitbringen:** Unterlagen, Matte, Decke.

Rita Hummel/Marlies Helms
Mi., 02.03.11 bis 04.05.11, 19.00 - 20.30 Uhr, 10 x
20 UStd.
Marlies Helms, Oldendorfer Str. 28, **Amelinghausen**
EUR 70,50, erm.: EUR 64,50. Anmeldeschluss: 20.02.11
S32032AM

Hatha-Yoga
Als altindische Gesundheitslehre dient Yoga der Erhaltung und Wiederherstellung der körperlichen, seelischen und geistigen Gesundheit. Durch Körperbeherrschung, Konzentration und tiefe Entspannung können Sie Stress, Hektik, Überforderung und körperlichen Beschwerden wirksam begegnen. **Bitte mitbringen:** Isomatte, Decke, kl. Kissen, bequeme Kleidung, dicke Socken.

Birgitt Hotopp
Mo., 07.02.11 bis 11.04.11, 18.00 - 19.15 Uhr, 10 x
16,7 UStd.
Bücherei, Große Str. 9, **Bardowick**
EUR 46,70, erm.: EUR 41,70. Anmeldeschluss: 28.01.11
S32035BA

Mo., 07.02.11 bis 11.04.11, 19.15 - 20.30 Uhr, 10 x
16,7 UStd.
Bücherei, Große Str. 9, **Bardowick**
EUR 46,70, erm.: EUR 41,70. Anmeldeschluss: 28.01.11
S32036BA

Mo., 02.05.11 bis 27.06.11, 18.00 - 19.15 Uhr, 8 x
13,3 UStd.
Bücherei, Große Str. 9, **Bardowick**
EUR 37,40, erm.: EUR 33,40. Anmeldeschluss: 22.04.11
S32037BA

Mo., 02.05.11 bis 27.06.11, 19.15 - 20.30 Uhr, 8 x
13,3 UStd.
Bücherei, Große Str. 9, **Bardowick**
EUR 37,40, erm.: EUR 33,40. Anmeldeschluss: 22.04.11
S32038BA

Mi., 09.02.11 bis 30.03.11, 18.00 - 19.15 Uhr, 8 x
13,3 UStd.
Ev. Gemeindehaus, Achtern Hoff 12, Radbruch
EUR 42,00, erm.: EUR 37,90. Anmeldeschluss: 30.01.11
S32039BA

Mi., 09.02.11 bis 13.04.11, 19.15 - 20.30 Uhr, 8 x
13,3 UStd.
Ev. Gemeindehaus, Achtern Hoff 12, Radbruch
EUR 42,00, erm.: EUR 37,90. Anmeldeschluss: 30.01.11
S32040BA

Mi., 04.05.11 bis 29.06.11, 18.00 - 19.15 Uhr, 9 x
15 UStd.
Ev. Gemeindehaus, Achtern Hoff 12, Radbruch
EUR 55,00, erm.: EUR 50,50. Anmeldeschluss: 24.04.11
S32041BA

Mi., 04.05.11 bis 29.06.11, 19.15 - 20.30 Uhr, 9 x
15 UStd.
Ev. Gemeindehaus, Achtern Hoff 12, Radbruch
EUR 55,00, erm.: EUR 50,50. Anmeldeschluss: 24.04.11
S32042BA

Yoga on the go
Yoga und Entspannung für Unterwegs
Ausprobieren und Erlernen von kleinen und praktikablen Yoga- und Entspannungsübungen für den Alltag, Schule oder Büro. Entwicklung eines persönlichen Entspannungsprogamms. **Bitte mitbringen:** Bequeme Kleidung, warme Socken, Decke/Iso-Matte und ein Kissen.

Wiebke Schümann
Sa., 12.02.11, 14.00 - 18.00 Uhr
5 UStd.
Bücherei, Große Str. 9, **Bardowick**
EUR 14,00, erm.: EUR 12,50. Anmeldeschluss: 02.02.11
S32044BA

Kundalini Yoga
auch für Anfänger/innen
Durch Körperübungen und Atemführungen den Fluss der eigenen Lebensenergie spüren. Meditation führt zu tiefer Entspannung, die Kraft für den Alltag gibt. **Bitte mitbringen:** Unterlage, Wolldecke zum Zudecken, bequeme Kleidung, Wasser.

Inge Ratz
Di., 25.01.11 bis 29.03.11, 19.00 - 20.30 Uhr, 9 x
18 UStd.
Grundschule, Lauenburger Str. 15, **Bleckede**, Seminarraum
EUR 50,40, erm.: EUR 45,00. Anmeldeschluss: 15.01.11
S32045BL

Yoga auf sanfte Art
Mit Bewegungs-, Atem- und Entspannungsübungen bietet Yoga die Möglichkeit, uns bewusster wahrzunehmen und unser körperliches und seelisches Wohlbefinden zu steigern. **Bitte mitbringen:** Unterlage, Wolldecke, bequeme Kleidung, evtl. kl. Kissen.

Christa Hartig
Mo., 24.01.11 bis 04.04.11, 17.15 - 18.45 Uhr, 11 x
22 UStd.
Fürstenwall-Schule **Dahlenburg**, Mehrzweckhalle
EUR 61,60, erm.: EUR 55,00. Anmeldeschluss: 14.01.11
S32050DA

Christa Hartig
Mo., 24.01.11 bis 28.02.11, 19.00 - 20.30 Uhr, 6 x
12 UStd.
Fürstenwall-Schule **Dahlenburg**, Mehrzweckhalle
EUR 33,60, erm.: EUR 30,00. Anmeldeschluss: 14.01.11
S32051DA

Mo., 07.03.11 bis 11.04.11, 19.00 - 20.30 Uhr, 6 x
12 UStd.
Fürstenwall-Schule **Dahlenburg**, Mehrzweckhalle
EUR 33,60, erm.: EUR 30,00. Anmeldeschluss: 25.02.11
S32052DA

K Yoga
Durch einfache klassische Yogahaltungen lernen wir in Verbindung mit Atem- und Entspannungsübungen, unseren Körper und Geist in einen Zustand ausgewogener Ruhe und Harmonie zu bringen. Yoga ist ein Weg, die körperliche und seelische Gesundheit zu erhalten und zu verbessern. **Bitte mitbringen:** Iso-Matte, Wolldecke und bequeme Kleidung.

Sybille Schalk
Mi., 26.01.11 bis 13.04.11, 09.00 - 10.30 Uhr, 12 x
24 UStd.
Gellersenhalle **Reppenstedt**, Mehrzweckraum Eingang JuZ
EUR 67,20, erm.: EUR 60,00. Anmeldeschluss: 16.01.11
S32055GE

K Mi., 04.05.11 bis 06.07.11, 09.00 - 10.30 Uhr, 10 x
20 UStd.
Gellersenhalle **Reppenstedt**, Mehrzweckraum Eingang JuZ
EUR 56,00, erm.: EUR 50,00. Anmeldeschluss: 24.04.11
S32056GE

K Di., 25.01.11 bis 12.04.11, 20.00 - 21.30 Uhr, 12 x
24 UStd.
Gellersenhalle **Reppenstedt**, Mehrzweckraum Eingang JuZ
EUR 67,20, erm.: EUR 60,00. Anmeldeschluss: 15.01.11
S32057GE

K Di., 03.05.11 bis 05.07.11, 20.00 - 21.30 Uhr, 9 x
18 UStd.
Gellersenhalle **Reppenstedt**, Mehrzweckraum Eingang JuZ
EUR 50,40, erm.: EUR 45,00. Anmeldeschluss: 23.04.11
S32058GE

Hatha Yoga
Sanfte Yogahaltungen, Atem- und Entspannungsübungen führen uns in die Achtsamkeit mit uns selbst und unserer Umwelt. Körper, Geist und Seele werden harmonisiert.

Sabine Staacke-Kruse
Mo., 07.02.11 bis 11.04.11, 19.00 - 20.30 Uhr, 10 x
20 UStd.
Grundschule, Einemhofer Weg 26, Kirchgellersen
EUR 56,00, erm.: EUR 50,00. Anmeldeschluss: 28.01.11
S32059GE

Mo., 02.05.11 bis 06.06.11, 19.00 - 20.30 Uhr, 6 x
12 UStd.
Grundschule, Einemhofer Weg 26, Kirchgellersen
EUR 33,60, erm.: EUR 30,00. Anmeldeschluss: 22.04.11
S32060GE

Hatha-Yoga
Das uralte Wissen um den Zusammenhang zwischen äußerer Körperhaltung und innerer Lebenshaltung. Yoga und Meditation fördern den Ausgleich zwischen Körper, Geist und Seele und führen zum Einklang und Wohlbefinden sowie zu einer wachen und klaren Selbstwahrnehmung. Fortschreitende Übungen wie Pranayama, Bandha und Mudra werden einfühlsam erlernt. Asana (statische) und Karana (dynamische) Übungsweise werden erarbeitet und vertieft. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, warme Socken, Matte oder Decke.

Gisela Preuß
Mo., 07.02.11 bis 09.05.11, 18.00 - 19.30 Uhr, 12 x
24 UStd.
Grundschule, Ebstorfer Str. 6, **Melbeck**, Pavillon
EUR 67,20, erm.: EUR 60,00. Anmeldeschluss: 28.01.11
S32066IL

Hatha-Yoga für Neuinsteiger/innen, speziell auch für Senioren!
Leichte körperliche und geistige Übungen beugen Alltagsbeschwerden vor und schaffen Erleichterung durch bewusstes Atmen in Verbindung mit sanften, fließenden Bewegungen. Verdauung und Durchblutung werden angeregt; Tiefenentspannung, Meditation und das tönen harmonisieren Körper, Geist und Seele. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, warme Socken, Matte oder Decke.

Gisela Preuß
Mo., 07.02.11 bis 09.05.11, 16.30 - 18.00 Uhr, 12 x
24 UStd.
Grundschule, Ebstorfer Str. 6, **Melbeck**, Pavillon
EUR 67,20, erm.: EUR 60,00. Anmeldeschluss: 28.01.11
S32067IL

Yoga auf sanfte Art
Unabhängig von Lebensalter, Kondition und Beweglichkeit bietet Hatha-Yoga mit seinen vielfältigen Körperhaltungs-, Atem- und Entspannungsübungen eine Fülle von Möglichkeiten, die eigene Gesundheit zu erhalten und/oder zu verbessern. **Bitte mitbringen:** Unterlage, Wolldecke, bequeme Kleidung, evtl. kl. Kissen.

Christa Hartig
Di., 25.01.11 bis 05.04.11, 19.00 - 20.30 Uhr, 11 x
22 UStd.
Grundschule, Schulstr. 2, Barendorf
EUR 61,60, erm.: EUR 55,00. Anmeldeschluss: 15.01.11
S32070OS

Hatha Yoga für Anfänger/innen
Kontinuierliches Üben von Entspannung, Asana, Atemarbeit und Meditation schult das Konzentrationsvermögen, verbessert die Fähigkeit der Selbsteinschätzung und Körperwahrnehmung. Körperliche, psychische und mentale Anspannung kann durch Bewusstwerdung aufgelöst werden und somit die innere und äußere Ordnung des Menschen wieder hergestellt werden. **Bitte mitbringen:** Wolldecke, bequeme Kleidung, warme Socken.

Gisela Preuß
Do., 03.02.11 bis 05.05.11, 17.45 - 19.15 Uhr, 12 x
24 UStd.
Grundschule, Süttorfer Weg 17, **Neetze**, Aula
EUR 67,20, erm.: EUR 60,00. Anmeldeschluss: 24.01.11
S32072OS

Gisela Preuß
Do., 03.02.11 bis 05.05.11, 19.30 - 21.00 Uhr, 12 x
24 UStd.
Grundschule, Süttorfer Weg 17, **Neetze**, Aula
EUR 67,20, erm.: EUR 60,00. Anmeldeschluss: 24.01.11
S32073OS

Hatha Yoga NEU
Gesundheit ist Reichtum, geistiger Frieden ist Glück, Yoga zeigt den Weg. (Swami Sivananda) Durch achtsame klassische Übungen stärken wir sanft den gesamten Körper, wecken verborgene Energiereserven und nehmen positive Veränderungen auf allen Ebenen wahr. Sei neugierig, werde authentisch, kraftvoll und gelassen, beweglich und schön, dynamisch und gesund. **Bitte mitbringen:** Matte und Wolldecke, bequeme Kleidung, warme Socken. Nicht am 11.04.

Jasmina Blaschke
Mo., 28.02.11 bis 06.06.11, 18.30 - 20.00 Uhr, 12 x
24 UStd.
Kindergarten, Birkenweg 2, **Wendisch Evern**
EUR 67,20, erm.: EUR 60,00. Anmeldeschluss: 18.02.11
S32075OS

Kundalini-Yoga (Yogi Bhajan)
für Anfänger/innen und Fortgeschrittene
Kundalini Yoga, ein traditionelles Yoga-System, verhilft durch das Zusammenspiel von dynamischen Körperübungen, bewusster Atemführung, Konzentration, Mantren, Mudras, Bandhas (energetische Schleusen), Entspannung und Meditation zu mehr Energie, körperlichem Wohlbefinden, Bewusstheit, Gelassenheit und Ruhe. Es ist geeignet für jedes Alter. Ggf. Teilerstattung für AOK-Mitglieder möglich. **Bitte mitbringen:** Matte, Decke, bequeme Kleidung, warme Socken, Trinkwasser.

Erika Straube
Di., 01.03.11 bis 12.04.11, 09.00 - 11.00 Uhr, 7 x

18,7 UStd.
Domäne, Mühlenstr. 3, **Scharnebeck**, Saal
EUR 52,10, erm.: EUR 46,50. Anmeldeschluss: 19.02.11
S32075SC

Di., 03.05.11 bis 28.06.11, 09.00 - 11.00 Uhr, 8 x
21,3 UStd.
Domäne, Mühlenstr. 3, **Scharnebeck**, Saal
EUR 59,70, erm.: EUR 53,20. Anmeldeschluss: 23.04.11
S32076SC

Qigong | Tai Chi

Qigong
Sanfte harmonische Bewegungen im Einklang mit Atmung und Aufmerksamkeitsführung halten Körper und Geist beweglich und ermöglichen bei Stress die Entfaltung innerer Ruhe und Gelassenheit. Es werden eigenverantwortlich Übungen erlernt, die das Immunsystem und die Selbstheilungskräfte stärken und dem Alterungsprozeß vorbeugen. **Bitte mitbringen:** warme, bequeme Kleidung, Socken.

Karin Mehring
Mi., 02.02.11 bis 25.05.11, 19.30 - 21.00 Uhr, 14 x
28 UStd.
Grundschule St. Ursula, Wallstr. 2, Lüneburg, Aula
EUR 117,60, erm.: EUR 95,20. Anmeldeschluss: 23.01.11
S32100

K Tai Chi
mit und ohne Vorkenntnisse/n
Tai Chi ist ein altes chinesisch-taoistisches Übungssystem, das unter vielen Aspekten geübt wird: Schulung des Körperbewußtseins, Entspannung, Atemübung, Entwicklung der inneren Energie und Meditation in Bewegung. Das Üben führt zu Ausgeglichenheit und eignet sich für Menschen jeden Alters. Langfristig wird die Kurzform nach Cheng Man-Ch'ing in 3 Teilen gelernt. **Bitte mitbringen:** bequeme, lockere Kleidung, Socken oder dünne Schuhe.

Stefanie Sivkovich
Mo., 14.02.11 bis 11.04.11, 18.30 - 20.00 Uhr, 9 x
18 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum E2
EUR 75,60, erm.: EUR 61,20. Anmeldeschluss: 04.02.11
S32101

K Mo., 02.05.11 bis 04.07.11, 18.30 - 20.00 Uhr, 7 x
14 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum E2
EUR 58,80, erm.: EUR 47,60. Anmeldeschluss: 22.04.11
S32102

K Qigong
Sanfte Heilgymnastik, wird in der Chinesischen Medizin zur Vorbeugung und Linderung von Krankheiten eingesetzt. Qigong können Sie in jedem Alter erlernen, denn das Ziel der Übung ist nicht die schweißtreibende Wiederholung, sondern das eigene Gefühl für Harmonie, Beweglichkeit und Energiefluss. Qigong können Sie auch beginnen, wenn Sie wieder Lust auf Bewegung haben und etwas Neues kennen lernen möchten. **Bitte mitbringen:** sehr bequeme Kleidung, rutschfeste Socken oder Gymnastikschuhe, Wolldecke.

Gesine Bürgener-Rotax
Mo., 31.01.11 bis 23.05.11, 18.15 - 19.45 Uhr, 15 x
30 UStd.
Grundschule, Dorfstraße 58, **Adendorf**
EUR 84,00, erm.: EUR 75,00. Anmeldeschluss: 21.01.11
S32105 AD

K Taiji und Qigong
Wahrnehmen - Entspannen - Bewegen
Beides sind traditionelle Übungssysteme aus dem chinesischen Kulturraum, sie werden als Gesundheitsübungen und Heilgymnastik genutzt. Es wird das Taiji nach Chenmanehing und das 18- Taiji Qigong geübt. Taiji ist als Kontakt nach außen ausgelegt, dadurch wird der gesamte Bewegungsapparat traniert sowie das Gleichgewicht und die Standfestigkeit unterstützt. **Bitte mitbringen:** Wolldecke und Unterlage, bequeme Kleidung und Wollsocken.

Doris Klug
Mo., 07.02.11 bis 11.04.11, 20.30 - 22.00 Uhr, 10 x
20 UStd.
Grundschule, Am Weinbergsweg, **Adendorf**, Gymnastikhalle
EUR 56,00, erm.: EUR 50,00. Anmeldeschluss: 28.01.11
S32106AD

K Mo., 02.05.11 bis 27.06.11, 20.30 - 22.00 Uhr, 8 x
16 UStd.
Grundschule, Am Weinbergsweg, **Adendorf**, Gymnastikhalle
EUR 44,80, erm.: EUR 40,00. Anmeldeschluss: 22.04.11
S32107AD

Qigong und Tai Chi
Senioren Qigong auch im Sitzen
Sanfte Heilgymnastik, wird in der Chinesischen Medizin zur Vorbeugung und Linderung von Krankheiten eingesetzt. Qigong können Sie in jedem Alter erlernen, denn das Ziel der Übung ist nicht die schweißtreibende Wiederholung, sondern das eigene Gefühl für Harmonie, Beweglichkeit und Energiefluss. Qigong können Sie auch beginnen, wenn Sie wieder Lust auf Bewegung haben und etwas Neues kennen lernen möchten. Viele Übungen können auch im Sitzen gemacht werden. **Bitte mitbringen:** sehr bequeme Kleidung, rutschfeste Socken oder Gymnastikschuhe, Wolldecke.

Susanne Hoyer
Mo., 21.03.11 bis 23.05.11, 16.00 - 17.30 Uhr, 8 x
16 UStd.
Marlies Helms, Oldendorfer Str. 28, **Amelinghausen**
EUR 56,40, erm.: EUR 49,60. Anmeldeschluss: 11.03.11
S32109AM

Tai Chi
Tai Chi ist ein in China weit verbreiteter Volkssport für Menschen jeden Alters. Aufeinander folgende, harmonische und fließende Bewegungen werden langsam, ruhig und konzentriert ausgeübt. So können z. B. Verspannungen gelockert und Gelenke mobilisiert werden. Es kann als Muskelaufbautraining genutzt werden und zur Unterstützung des Immunsystems beitragen. Wer Tai Chi übt, kann für sich ein Stück mehr körperliches Wohlbefinden, sowie Freude, Entspannung und Gelassenheit im Alltag gewinnen. **Bitte mitbringen:** leichte Kleidung, Hallenschuhe.

Susanne Hoyer
Mo., 21.03.11 bis 23.05.11, 19.30 - 21.00 Uhr, 8 x
16 UStd.
Marlies Helms, Oldendorfer Str. 28, **Amelinghausen**
EUR 56,40, erm.: EUR 49,60. Anmeldeschluss: 11.03.11
S32110AM

K Qi Gong am Abend
... von der Kunst, Inneren Frieden zu finden
Qi Gong bedeutet: Arbeit mit der eigenen Lebensenergie. Es sind einfache Übungen der Meditation in Bewegung und Stille. Sie wirken heilsam bei innerer Unruhe, Schlafstörungen, Depressionen, Erschöpfung, Atemlosigkeit, Verspannung von Schultern und Nacken, Rückenschmerzen, kurzum: Qi Gong führt uns zurück in die Harmonie und unser inneres und äußeres Gleichgewicht: Das Innere Lächeln wird geweckt. Qi Gong ist für Menschen jeden Alters geeignet. Eine Kostenübernahme der Krankenkassen von ca. 80% ist üblich. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Decke .

Anette Krüger
Mi., 23.02.11 bis 30.03.11, 19.00 - 20.30 Uhr, 6 x
12 UStd.
Institut für Qi Gong und Tai Chi, **Bleckeder** Moor
EUR 80,00, erm.: EUR 70,00. Anmeldeschluss: 13.02.11
S32111BL

W K Streßmanagement durch Qigong
Tagesseminar
Die Arbeitswelt wird mehr und mehr gekennzeichnet durch zunehmende Arbeitsverdichtung. Der Krankenstand in den Unternehmen steigt. Qi Gong und klassische Energarbeit sind hoch wirksame Methoden zur Entwicklung effektiver Stressbewältigungsstrategien. Der übende Mensch lernt, sich wirksam und liebevoll zu schützen und seine Substanz zu nähren. Diese Übungen wirken auf das vegetative Nervensystem und schenken tiefe Entspannung und inneren Frieden. Die Übungen sind einfach und leicht zu Hause zu praktizieren. Eine Kostenübernahme der Krankenkassen von ca. 80% ist üblich. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Decke und für mittags einen kl. Mittags-Imbiß .

Anette Krüger
Sa., 26.02.11, 10.00 - 17.00 Uhr
8 UStd.
Institut für Qi Gong und Tai Chi, **Bleckeder** Moor
EUR 80,00, erm.: EUR 70,00. Anmeldeschluss: 16.02.11
S32112BL

K Qigong
ein sanftes Gesundheits- und Regenerationstraining - auch für Anfänger/innen
Qigong ist eine sanfte Methode zur Pflege der Gesundheit aus der traditionellen chinesischen Medizin. Das „Qi"-unsere Lebensenergie- wird durch langsame harmonische Bewegungen, durch Ruhehaltungen und bewusstes Atmen zum Fließen Gebracht,Blockaden werden aufgelöst und die Energiespeicher gefüllt. Ein wesentlicher Aspekt der Übungspraxis ist die innere Aufmerksamkeit. Qigong verbessert die Vitalität, regt die Selbstheilungskräfte an, unterstützt die körperlich-seelische Balance, ist ein wirksames Training für die Konzentrationsfähigkeit und kann in jedem Alter, auch von Menschen mit eingeschränkter körperlicher Beweglichkeit, ausgeübt werden. **Bitte mitbringen:** bequeme

Kleidung, leichte Gymnastikschuhe oder rutschfeste Socken.

Gudrun Parnitzke
Do., 03.02.11 bis 07.04.11, 20.00 - 21.30 Uhr, 10 x 20 UStd.
Fürstenwall-Schule **Dahlenburg**, Mehrzweckhalle
EUR 56,00, erm.: EUR 50,00. Anmeldeschluss: 24.01.11
S32114DA

K Do., 05.05.11 bis 30.06.11, 20.00 - 21.30 Uhr, 8 x 16 UStd.
Fürstenwall-Schule **Dahlenburg**, Mehrzweckhalle
EUR 44,80, erm.: EUR 40,00. Anmeldeschluss: 25.04.11
S32115DA

Tai Chi am Morgen

Mit Bewegung und Entspannung den Tag beginnen. Tai Chi ist eine alte chinesische Bewegungsform, die aus langsamen fließenden Bewegungen besteht. Ursprünglich wurde Tai Chi als Kampfkunst geübt und wird heute jedoch meistens als Gesundheitsübungen praktiziert. Wir beginnen den Unterricht mit sanften Dehnübungen und Aufwärmübungen aus dem Qigong und erlernen die ersten Bewegungen der Kurzform nach Chen Manging. Die sanften und fließenden Bewegungen des TaiChi und Qigong harmonisieren den Körper, stärken den Kreislauf, sind wohltuend und entspannend für Schultern und Rücken und leicht auszuüben. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung.

Sylvia Oldenburg
Do., 17.02.11 bis 07.04.11, 10.00 - 11.30 Uhr, 8 x 16 UStd.
Sparkasse, Am Markt 16, **Dahlenburg**, Seminarraum
EUR 44,80, erm.: EUR 40,00. Anmeldeschluss: 07.02.11
S32117DA

K Qi Gong

Wahrnehmen - Entspannen - Bewegen

Tai Chi und Qi Gong sind sanfte Übungen aus China, die zur Gesundung und Harmonisierung des ganzen Menschen führen können. Als Teil der traditionell chinesischen Medizin werden sie seit Jahrhunderten zur Steigerung des Wohlbefindens genutzt. Es werden einige einfache Atem-, Bewegungs-, Wahrnehmungs- und Visualisierungsübungen erarbeitet, die für Menschen jeden Alters geeignet sind. **Bitte mitbringen:** Warme, bequeme Kleidung, Socken, Decke. **Achtung:** Uhrzeit leicht verschoben!

Doris Klug
Di., 08.02.11 bis 12.04.11, 17.45 - 19.15 Uhr, 10 x 20 UStd.
Grundschule, Ostlandstr. 1, **Reppenstedt**
EUR 56,00, erm.: EUR 50,00. Anmeldeschluss: 29.01.11
S32120GE

K Di., 03.05.11 bis 05.07.11, 17.45 - 19.15 Uhr, 9 x 18 UStd.
Grundschule, Ostlandstr. 1, **Reppenstedt**
EUR 50,40, erm.: EUR 45,00. Anmeldeschluss: 23.04.11
S32121GE

K Taiji und Qigong NEU

Wahrnehmen - Entspannen - Bewegen

Beides sind traditionelle Übungssysteme aus dem chinesischen Kulturraum, sie werden als Gesundheitsübungen und Heilgymnastik genutzt. Es wird das Taiji nach Chenmanehing und das 18- Taiji Qigong geübt. Taiji ist als Kontakt nach außen ausgelegt, dadurch wird der gesamte Bewegungsapparat trainiert sowie das Gleichgewicht und die Standfestigkeit unterstützt. **Bitte mitbringen:** Wolldecke und Unterlage, bequeme Kleidung und Wollsocken.

Doris Klug
Di., 08.02.11 bis 12.04.11, 19.30 - 21.00 Uhr, 10 x 20 UStd.
Grundschule, Ostlandstr. 1, **Reppenstedt**
EUR 56,00, erm.: EUR 50,00. Anmeldeschluss: 29.01.11
S32122GE

W K Gesundheitsschützendes Qigong

Qigong (gesprochen: „tschigung") hilft uns mit seiner meditativen Bewegungskunst besser zu entspannen und zur Ruhe zu kommen, um die vielfältigen Anforderungen unseres Alltags stressfreier zu bewältigen. Wir kultivieren und vermehren unser Qi, stärken unsere Selbstheilungskräfte und Konzentrationsfähigkeit. Außerdem verbessern wir unser körperliches wie geistiges Gleichgewicht. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Socken, Matte/Decke.

Christine Mönkemann
Sa., 25.06.11, 10.00 - 15.00 Uhr
6 UStd.
Grundschule, Ebstorfer Str. 6, **Melbeck**, Aula
EUR 16,80, erm.: EUR 15,00. Anmeldeschluss: 15.06.11
S32125IL

Qigong - chinesische Heilgymnastik für Anfänger/innen. Die 18 Bewegungen

In China zur Erhaltung der Gesundheit empfohlen, lernen Sie in diesem Kurs die 18 harmonischen Bewegungen. Die Übungen entspannen, harmonisieren und vitalisieren den gesamten Organismus. Qi Gong fördert und erhält die Beweglichkeit und dient damit der Gesunderhaltung. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, dicke Socken..

Gabriele Wachs
Do., 10.02.11 bis 14.04.11, 18.30 - 19.30 Uhr, 10 x 13,3 UStd.
Kindergarten **Neuhaus**, Delliener Str. 22
EUR 37,80, erm.: EUR 33,75. Anmeldeschluss: 31.01.11
S32130NE

Qigong für Fortgeschrittene

Die 18 Bewegungen

In diesem Kurs werden die bereits erlernten 18 Bewegungen vertieft. Die Abläufe sollen harmonischer werden und nehmen Bezug auf die Atmung, mit dem Ziel innere Gelassenheit, positive Heiterkeit und geistige Klarheit zu gewinnen. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, dicke Socken.

Gabriele Wachs
Do., 10.02.11 bis 14.04.11, 20.15 - 21.00 Uhr, 10 x 10 UStd.
Kindergarten **Neuhaus**, Delliener Str. 22
EUR 28,00, erm.: EUR 25,00. Anmeldeschluss: 31.01.11
S32132NE

K Taiji für Anfänger/innen

Sanfte, harmonische Bewegungsabläufe - im Stehen und Sitzen - und der nach innen gerichtete Blick lassen Ihren Kopf von Gedanken frei werden und schenken Ihnen Wachheit im Hier und Jetzt. Sie regulieren und stabilisieren chronische Erkrankungen wie z. B. Bluthochdruck, Osteoporose, Bandscheibenschäden, Nerven- und Seelenleiden. Das gesamte Nervensystem wird positiv beeinflußt und führt zu mehr Gelassenheit und Ausgeglichenheit. Das Erkennen und Lösen von Stressoren kann helfen, chronische Verspannungen abzubauen. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung.

Jutta-Jule Richter
Mi., 02.02.11 bis 23.03.11, 09.00 - 10.30 Uhr, 8 x 16 UStd.
Domäne, Mühlenstr. 3, **Scharnebeck**, Saal
EUR 44,80, erm.: EUR 40,00. Anmeldeschluss: 23.01.11
S32144SC

K Do., 03.02.11 bis 24.03.11, 18.30 - 20.00 Uhr, 8 x 16 UStd.
Domäne, Mühlenstr. 3, **Scharnebeck**, Saal
EUR 44,80, erm.: EUR 40,00. Anmeldeschluss: 24.01.11
S32145SC

In der Ruhe liegt die Kraft

Kleiner Übungsmix für Zwischendurch

Der heutige Alltag ist durch zunehmenden Druck und ständig wachsende Anforderungen gekennzeichnet. Kleine Übungen dazischen gestreut geben die Möglichkeit, wieder zur Ruhe zukommen und neue Kräfte zu sammeln. Atemübungen, einfache Abfolgen aus dem Qi Gong sowie Achtsamkeits- und Entspannungsübungen sind Inhalt dieses Seminars. Schnuppern Sie in die verschiedenen Möglichkeiten hineien und finden das Geeignete für sich. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, dicke Socken, Decke, Kissen.

Angelika Drochner
Sa., 19.03.11, 12.00 - 16.00 Uhr
5 UStd.
IWK, Am Schwalbenberg 18, Lüneburg
EUR 21,00, erm.: EUR 17,00. Anmeldeschluss: 09.03.11
S32152

Kursleiterportrait

Katharina Peschel

Mein Kursangebot bei der VHS:
Feldenkrais, Atemarbeit und Eurythmie

Mein erster Kontakt mit der VHS:
... kam vor ca. 5 Jahren, über einen Feldenkrais-Kollegen zustande. Ich habe damals die Feldenkrais-Arbeit bei der VHS für den Gesundheitsberater-Lehrgang vorgestellt.

Qualifikationen für und Berufserfahrungen in der Erwachsenenbildung:
Ich bin Juristin und seit 4 Jahren ausgebildetete Feldenkrais-Pädagogin. Daneben arbeite ich schon seit über 20 Jahren als Reitlehrerin mit Erwachsenen und auch Kindern.

Warum ich gerne in der Erwachsenenbildung arbeite:
Ich versuche etwas von der Freude und Erkenntnis meiner Arbeit an andere weiterzugeben. Außerdem möchte ich gerne anderen helfen, das eigene Potential zu entdecken und zu nutzen.

Der Kurs, den ich schon immer mal bei der VHS belegen wollte:
Den Lehrgang Systemischer Familienberater oder Fachkraft Psychomotorik

Mein Beispiel für positive Lernerfahrungen:
Wenn es mir gelingt, einen Sachverhalt rundherum von allen Seiten zu betrachten und die eigenen Denkkategorien zu verlassen oder zu überschreiten.

Diese Persönlichkeit bewundere ich:
Die Schriftstellerin Mirjam Pressler, den Reitlehrer Vladimir Littauer und Moshe Feldenkrais, die Ur-Väter meiner Arbeit

Ein höchst ärgerliches Wort:
Das Wort „brauchen" wird heutzutage unkorrekterweise ohne „zu" verwendet - gefällt mir nicht.

Was ich der VHS für die Zukunft wünsche:
Dass sie weiter den Spagat schafft zwischen finanziellen Gegebenheiten und breit gefächertem Angebot, dass sie kreativ, aktuell und nahe am Zeitgeist bleibt.

Feldenkrais | Atemarbeit | Eutonie

Feldenkrais-Methode®
Bewußtheit durch Bewegung

Möchten Sie beweglicher werden und das Grundvertrauen in ihren Körper stärken? Suchen Sie nach Wegen, um auf achtsame und schmerzfreie Weise Geschicklichkeit und Wohlbefinden zu vergrößern? Mit der Feldenkrais-Methode (R) lernen Sie, Ihre Handlungsmöglichkeiten zu erweitern, um mit den Anforderungen des Lebens besser umgehen zu können, unabhängig von Vorerfahrungen, Alter und körperlicher Verfassung. **Bitte mitbringen:** Decke, warme bequeme Kleidung und Socken.

Joachim Foss
Di., 08.02.11 bis 08.03.11, 18.00 - 19.30 Uhr, 5 x
10 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum E2
EUR 42,00, erm.: EUR 34,00. Anmeldeschluss: 29.01.11
S32201

Di., 31.05.11 bis 05.07.11, 18.00 - 19.30 Uhr, 6 x
12 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum E2
EUR 50,40, erm.: EUR 40,80. Anmeldeschluss: 21.05.11
S32202

Katharina Peschel
Do., 17.02.11 bis 07.04.11, 18.30 - 20.00 Uhr, 8 x
16 UStd.
IWK, Am Schwalbenberg 18, Lüneburg
EUR 67,20, erm.: EUR 54,40. Anmeldeschluss: 07.02.11
S32203

Do., 05.05.11 bis 30.06.11, 18.30 - 20.00 Uhr, 8 x
16 UStd.
IWK, Am Schwalbenberg 18, Lüneburg
EUR 67,20, erm.: EUR 54,40. Anmeldeschluss: 25.04.11
S32204

Feldenkrais-Methode® für an Krebs erkrankte Frauen
Bewusstheit durch Bewegung

Ein Kursangebot in Zusammenarbeit mit der Sieb & Meyer Stiftung. Möchten Sie beweglicher werden und das Grundvertrauen in ihren Körper stärken? Suchen Sie nach Wegen, um auf achtsame und schmerzfreie Weise Geschicklichkeit und Wohlbefinden zu vergrößern? Mit der Feldenkrais-Methode (R) lernen Sie, Ihre Handlungsmöglichkeiten zu erweitern, um mit den Anforderungen des Lebens besser umgehen zu können, unabhängig von Vorerfahrungen, Alter und körperlicher Verfassung. Anmeldung/Rückfragen (auch zu Ermäßigungsmöglichkeiten): Martina Müller (VHS), Tel. 04131-1566113 **Bitte mitbringen:** Decke, warme bequeme Kleidung und Socken.

Katharina Peschel
Di., 15.02.11 bis 05.04.11, 15.30 - 17.00 Uhr, 8 x
16 UStd.
Raum der Stille, Sieb & Meyer Stiftung, Auf dem Schmaarkamp 21, Lüneburg
EUR 53,35, Anmeldeschluss: 05.02.11
S32205

W Feldenkrais®-Workshop: Gut zu Fuß?
für Jung und Alt, routinierte „Feldenkraisler/innen" und Neugierige

Der Winter ist vorbei, die Füße sind angestrengt nach den Monaten eingesperrt in den Winterschuhen. Dieser Workshop bietet Ihnen die Möglichkeit, die Beweglichkeit und gleichzeitig Stabilität Ihrer Füße neu zu entdecken und einiges über die Zusammenhänge zwischen Kiefer, Schultern, Becken und Füßen zu lernen. Auf sanfte und spielerische Art entwickeln Sie angenehme Bewegungs-Alternativen. **Bitte mitbringen:** Decke, warme bequeme Kleidung und Socken.

Katharina Peschel
Sa., 12.03.11, 14.00 - 18.15 Uhr
5 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum E2
EUR 21,00, erm.: EUR 17,00. Anmeldeschluss: 02.03.11
S32207

W Feldenkrais®-Workshop: Einfach Sitzen? Einfach Sitzen!
für Jung und Alt, routinierte ‚Feldenkraisler/innen' und Neugierige

Sitzen - eine unserer alltäglichsten Bewegungen. Und fast niemandem fällt es leicht - im Gegenteil. Es führt zu Verspannungen, strengt uns an, ermüdet. In diesem Workshop lernen Sie Ihre Sitzgewohnheiten kennen und entwickeln auf spielerische Art Sitz-Alternativen und ein Gespür für ein Sitzen mit Leichtigkeit. Und keine Sorge: Sie sitzen nicht nur herum, sondern die Lektionen finden vorwiegend im Liegen statt... **Bitte mitbringen:** Decke, warme bequeme Kleidung und Socken.

Katharina Peschel
Sa., 07.05.11, 14.00 - 18.15 Uhr
5 UStd.
IWK, Am Schwalbenberg 18, Lüneburg
EUR 21,00, erm.: EUR 17,00. Anmeldeschluss: 27.04.11
S32208

W Feldenkrais®-Workshop: „Entspannter Kiefer - entspannter Nacken"
für Jung und Alt, routinierte ‚Feldenkraisler/innen' und Neugierige

Die Feldenkrais-Methode hilft Ihnen, durch Experimentieren mit der eigenen Bewegung beschwerliche Muster zu erkennen und eine neue geschmeidige Beweglichkeit zu entwickeln. Der Workshop bietet Ihnen die Gelegenheit, etwas über die Zusammenhänge zwischen Kiefer-, Nacken- und Schulterverspannungen zu lernen. Er ist auch geeignet, um die Methode einmal intensiv erleben zu können. **Bitte mitbringen:** Decke, warme bequeme Kleidung und Socken.

Katharina Peschel
Sa., 18.06.11, 14.00 - 18.15 Uhr
5 UStd.
Ärztehaus, Soltauer Str. 6a, Lüneburg, 4.OG
EUR 21,00, erm.: EUR 17,00. Anmeldeschluss: 08.06.11
S32209

Die Middendorf-Methode: Atmen, Tönen, Bewegen

Die Atmung reagiert stets auf alles, was wir tun. Die Übungen im Sitzen, Stehen, Gehen oder Liegen bestehen aus sanften Dehnungen, Schwüngen, Abklopfen, Räkeln

und Töenen von Vokalen - um die persönliche Atembewegung kennen zu lernen. Durch den „Erfahrbaren Atem" kommen die Gedanken zur Ruhe, Bewegungen werden müheloser und energiereicher. **Bitte mitbringen:** Decke, warme Socken, bequeme Alltagskleidung.

Einführungsvortrag:
Bettina Sawall
Fr., 04.02.11, 20.00 - 21.00 Uhr
3 UStd.
Praxis Bettina Sawall, Hermann-Wrede-Weg 11a, Lüneburg
kostenlos, Anmeldeschluss: 25.01.11
S32220

W Einführungskurs
Bettina Sawall
Sa., 19.02.11, 11.00 - 16.00 Uhr
6 UStd.
Praxis Bettina Sawall, Hermann-Wrede-Weg 11a, Lüneburg
EUR 25,20, erm.: EUR 20,40. Anmeldeschluss: 09.02.11
S32221

Für Neugierige und Auffrischler/innen
Bettina Sawall
Fr., 17.06.11, 18.00 - 21.00 Uhr, 4 UStd.
Praxis Bettina Sawall, Hermann-Wrede-Weg 11a, Lüneburg
EUR 16,80, erm.: EUR 13,60. Anmeldeschluss: 07.06.11
S32222

Entspannungsmethoden

W Zähneknirschen, Kieferspannung
Spannungsausgleich durch Eutonie GA
Sie haben Beschwerden am Kiefer, Nacken und Schultern? Durch Eutonie lösen Sie Spannungen in der Kiefermuskulatur und im Nacken. Sie entwickeln mehr Körperbewusstsein und einen achtsameren Umgang mit sich selbst. Eutonie harmonisiert Spannungen durch Berührung, Druck, Bewegung. Ziel ist die gute körperlich-seelische Spannung. Übungen, die Sie zu Hause machen können, sorgen dafür, dass Sie sich von den Beschwerden befreien und Ihr Wohlbefinden steigern können. **Bitte mitbringen:** Wolldecke, warme, bequeme Kleidung, dicke Socken, Handtuch.

Karin Coch
Sa., 19.02.11, 11.00 - 17.30 Uhr
8 UStd.
Ärztehaus, Soltauer Str. 6a, Lüneburg, 4.OG
EUR 33,60, erm.: EUR 27,20. Anmeldeschluss: 09.02.11
S32240

W Aufrichtung von den Füßen bis zum Scheitel
Spannungsausgleich durch Eutonie GA
Bei Verspannungen im Rücken, Nacken, an den Schultern, Schmerzen im Kreuz oder Gelenkbeschwerden ist es hilfreich, eine gute Aufrichtung zu finden und am Kraftfluss zu arbeiten. Sie entwickeln ein Gefühl für das Zusammenspiel von Muskeln, Knochen und Gelenken. Eutonie sorgt für körperlich-seelischen Spannungsausgleich, inneres Gleichgewicht und Wohlbefinden. Eine Chance für Ihre persönliche Entwicklung. **Bitte mitbringen:** Wolldecke, warme, bequeme Kleidung, dicke Socken, Handtuch.

Karin Coch
Sa., 07.05.11, 11.00 - 17.30 Uhr
8 UStd.
Ärztehaus, Soltauer Str. 6a, Lüneburg, 4.OG
EUR 33,60, erm.: EUR 27,20. Anmeldeschluss: 27.04.11
S32241

K Autogenes Training - klassisch und in Phantasiereisen
Autogenes Training ist eine wirkungsvolle Methode der ganzheitlichen Entspannung von Körper, Geist und Seele. Mit dem Atem lassen Sie gezielt los und tanken auf. Übungen für Muskulatur, Bauchorgane, Herz und Kopf führen in einem aufbauenden Programm in die sich vertiefende Entspannung. Sie erlernen mentale Übungen, mit denen Sie die Teile des Körpers, die Unbehagen bereiten, entspannen oder mit Energie versorgen können. Formelhafte Vorsätze helfen bei der mentalen Bearbeitung von stressauslösenden Situationen. **Bitte mitbringen:** warme Decke, kleines Kopfkissen, dicke Socken, Wasser.

Andrea Bartsch
Mi., 16.02.11 bis 18.05.11 (nicht am 9.3., 13.4 und 27.04.11),

GESUNDHEITSHOLDING LÜNEBURG
HAND IN HAND FÜR IHRE GESUNDHEIT

Gesundheitsholding Lüneburg GmbH
Am Wienebütteler Weg 1 · 21339 Lüneburg
Tel. (04131) 60-1022 · Fax (04131) 60-1028
www.gesundheitsholding-lueneburg.de

Hand in Hand für Ihre Gesundheit:
Sieben Partner unter einem Dach

KLINIKUM LÜNEBURG
Städtisches Klinikum Lüneburg
gemeinnützige GmbH
Bögelstraße 1 • 21339 Lüneburg
Tel. (04131) 77-0 • Fax (04131) 77-2777
verwaltung@klinikum-lueneburg.de
www.klinikum-lueneburg.de

PSYCHIATRISCHE KLINIK LÜNEBURG
Psychiatrische Klinik Lüneburg
gemeinnützige GmbH
Am Wienebütteler Weg 1 • 21339 Lüneburg
Tel. (04131) 60-0 • Fax (04131) 60-2899
poststelle@pk.lueneburg.de
www.pk.lueneburg.de

TAGESKLINIK AM KURPARK LÜNEBURG
AMBULANTE REHABILITATION
Tagesklinik am Kurpark
Ambulante Rehabilitation
Uelzener Straße 1-5 • 21335 Lüneburg
Tel. (04131) 723-700 • Fax (04131) 723-777
info@tagesklinik-am-kurpark.de
www.tagesklinik-am-kurpark.de

SENIORENZENTRUM ALTE STADTGÄRTNEREI
Städtisches Pflegezentrum
Lüneburg GmbH
Olof-Palme-Straße 2 • 21337 Lüneburg
Tel. (04131) 7735-00 • Fax (04131) 7735-01
info@seniorenzentrum-alte-stadtgaertnerei.de
www.seniorenzentrum-alte-stadtgaertnerei.de

SaLü!
SaLü – Salztherme Lüneburg
Uelzener Straße 1-5 • 21335 Lüneburg
Tel. (04131) 723-0 • Fax (04131) 723-123
hallo@salue.info
www.salue.info

ORTHO KLINIK
Orthoklinik Lüneburg GmbH
Ginsterweg 5-7 • 21335 Lüneburg
Tel. (04131) 722-0 • Fax (04131) 722-265
info@orthoklinik-lueneburg.de
www.orthoklinik-lueneburg.de

Klinikum Lüneburg Service GmbH
Klinikum Lüneburg Service GmbH
Bögelstraße 1 • 21339 Lüneburg
Tel. (04131) 77-2407 • Fax (04131) 77-2409
info@klinikum-service.de
www.klinikum-service.de

17.45 -20.00 Uhr, 11x
33 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum E2
EUR 138,60, erm.: EUR 112,26. Anmeldeschluss: 06.02.11
S32300

W Autogenes Training - Refresher Klassische Übungen (14-täglich)

Für TeilnehmerInnen in ehemaligen Kursen - Autogenes Training, klassisch und Phantasiereisen - ist dieses Angebot eine Möglichkeit das klassische AT in der Gruppe alle zwei Wochen zu üben und zu vertiefen. Inhaltliche Schwerpunkte können in Absprache mit der Gruppe berücksichtigt, formelhafte Vorsätze entwickelt und ausprobiert werden. **Bitte mitbringen:** warme Decke, kleines Kopfkissen, dicke Socken, Wasser.

Andrea Bartsch
Mi., 16.02./02.03./06.03./30.03./20.4./11.05.11. 20.30-21.30 Uhr, 6x
8 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum E2
EUR 33,60, erm.: EUR 27,20. Anmeldeschluss: 06.02.11
S32301

K Autogenes Training in Phantasiereisen
für Fortgeschrittene

Für ehemalige TeilnehmerInnen des Kurses: Autogenes Training - klassisch und in Phantasiereisen. Im Rahmen der autogenen Oberstufe erarbeiten wir Ansätze für Problemlösungen mit Hilfe von Visualisierungen und Imaginationen. Dabei werden die Kenntnisse und Fertigkeiten des Einsteiger-Kurses vertieft und - in Abstimmung mit den Interessen der Teilnehmenden - erweitert. **Bitte mitbringen:** warme Decke, kleines Kopfkissen, dicke Socken, Wasser.

Andrea Bartsch
Mi., 23.02./23.03./06.04./04.05./18.05.11. 20.30 - 22.00 Uhr, 5x
10 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum E2
EUR 42,00, erm.: EUR 34,00. Anmeldeschluss: 13.02.11
S32302

W Autogenes Training - Schnuppersamstag

Kennenlernen der Grundlagen des Autogenen Trainings; eine einfache und doch sehr wirkungsvolle Methode, um Anspannung abzubauen, Kraft zu tanken und den Körper zu Gelassenheit und Wohlbefinden zu bringen. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Kissen.

Wiebke Schümann
Sa., 12.03.11, 14.00 - 18.00 Uhr
5 UStd.
Bücherei, Große Str. 9, **Bardowick**
EUR 14,00, erm.: EUR 12,50. Anmeldeschluss: 02.03.11
S32303BA

K Progressive Muskelentspannung nach Jacobson (PME): Entspannung im Alltag

Sie lernen, jederzeit gezielt und schnell zu entspannen. Außerdem schulen Sie Ihre Wahrnehmung, um auftretenden Stress besser erkennen und vermeiden zu können. Hilfreich bei stressbedingten Störungen, wie z.B. Angst, Lampenfieber, Spannungskopfschmerz, Migräne, Tinnitus, Schlaf- und Konzentrationsstörungen, Bluthochdruck, Asthma, Verspannungs- und Verdauungsproblemen. Das gezielte Anspannen verschiedener Muskelgruppen ist leicht erlernbar und auf den Alltag übertragbar. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, 1-2 Decken, warme Socken.

Franziska Brandt
Mi., 02.02.11 bis 13.04.11, 18.00 - 19.00 Uhr, 11 x
14,7 UStd.
IWK, Am Schwalbenberg 18, Lüneburg
EUR 61,65, erm.: EUR 49,90. Anmeldeschluss: 23.01.11
S32311

K Ursel Kühne

Do., 03.02.11 bis 07.04.11, 18.00 - 19.00 Uhr, 10 x
13,3 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum E2
EUR 56,00, erm.: EUR 45,35. Anmeldeschluss: 24.01.11
S32312

K Franziska Brandt

Mi., 04.05.11 bis 06.07.11, 18.00 - 19.00 Uhr, 10 x
13,3 UStd.
IWK, Am Schwalbenberg 18, Lüneburg
EUR 56,00, erm.: EUR 45,35. Anmeldeschluss: 24.04.11
S32314

K Ursel Kühne

Do., 05.05.11 bis 26.05.11, 18.00 - 19.00 Uhr, 4 x
5,3 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum E2
EUR 22,40, erm.: EUR 18,10. Anmeldeschluss: 25.04.11
S32315

K Für Fortgeschrittene
Franziska Brandt

Di., 01.02.11 bis 12.04.11, 18.30 - 19.30 Uhr, 11 x
14,7 UStd.
IWK, Am Schwalbenberg 18, Lüneburg
EUR 61,65, erm.: EUR 49,90. Anmeldeschluss: 23.01.11
S32316

K Franziska Brandt

Di., 03.05.11 bis 05.07.11, 18.30 - 19.30 Uhr, 10 x
13,3 UStd.
IWK, Am Schwalbenberg 18, Lüneburg
EUR 56,00, erm.: EUR 45,35. Anmeldeschluss: 24.04.11
S32317

Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen (PME)

„Tu deinem Leib etwas Gutes, damit deine Seele Lust hat, darin zu wohnen" (Teresa von Avila) Heutzutage werden wir mehr denn je von beruflichen und privaten Verpflichtungen herausgefordert. Stress und Belastungen haben häufig Auswirkungen auf Körper und Geist. So ist es nicht selten, dass Erwachsene unter Kopfschmerzen, Bluthochdruck, Schlafstörungen oder Unruhe leiden. Entspannungsübungen nach Jacobsen bieten eine gezielte Möglichkeit zu mehr Ruhe und Ausgeglichenheit zu finden.

Brenda Bodtke
Di., 15.03.11 bis 17.05.11, 19.30 - 21.00 Uhr, 8 x
16 UStd.
Jungfernstieg 7a, **Amelinghausen**
EUR 56,40, erm.: EUR 49,60. Anmeldeschluss: 05.03.11
S32318AM

K Progressive Muskelentspannung nach Jacobson (PME)

Kennen Sie das Gefühl angespannt und verkrampft zu sein? Mit der Progressiven Muskelentspannung erlernen Sie eine wissenschaftlich anerkannte Entspannungsmethode und können den Teufelskreis von Schmerz und Verspannung durchbrechen. PME ist leicht anzuwenden und zeigt rasch Erfolg bei stressbedingten Problemen wie Schlafstörungen, Nervosität, Unruhe etc. Sie erreichen ein tiefes Entspannungsgefühl und werden insgesamt ruhiger und ausgeglichener. Durch bewusstes An- und Entspannen der Muskulatur wird der Entspannungszustand erreicht. Der Schwerpunkt des Kurses liegt im eigenen Erleben und Erfahren der PME. Zusätzlich wird relevantes Hintergrundwissen vermittelt und Sie erhalten einen Einblick in andere Methoden zur Stressbewältigung. Ggf. Erstattung durch die Krankenkass möglich! **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Decke, Matte falls vorhanden.

Jürgen Thies
Mo., 07.02.11 bis 11.04.11, 19.00 - 20.00 Uhr, 10 x
13,3 UStd.
Grundschule, Ostlandstr. 1, **Reppenstedt**
EUR 37,40, erm.: EUR 33,40. Anmeldeschluss: 28.01.11
S32318GE

W Zen - Rückkehr zur Stille
Innere Ruhe, Ausgeglichenheit, Konzentration

Unbeeinflusst von Gedanken, Bildern, Gefühlen usw., die im Bewußtsein erscheinen, unbeeinflusst von Wünschen, Ängsten, Sorgen vollständig gegenwärtig sein, (kon-)zentriert im Einklang mit allen Existenzen. Wie ist das möglich? Vortrag, Film-Ausschnitte, gemeinsames Üben von Zazen (Sitzen in Stille, konzentriert auf Haltung und Atmung) sowie Zen im Alltag zeigen den Weg auf. **Bitte mitbringen:** lockere, dunkle, bequeme Kleidung (keine Jeans).

Armin Honkô Kaiser
Fr., 11.03.11, 19.30 - 22.00 Uhr
Sa., 12.03.11, 14.00 - 18.00 Uhr
So., 13.03.11, 08.00 - 13.00 Uhr
14 UStd.
Zen-Dojo Lüneburg, **Bleckede**r Landstraße 29 (Eingang Hofseite)
EUR 58,80, erm.: EUR 47,60. Anmeldeschluss: 01.03.11
S32320

Meditation

Die wahre Entdeckung besteht nicht darin, Neuland zu finden, sondern die Dinge mit neuen Augen zu Sehen" (Marcel Proust). Unser Körper ist unser Haus und in ihm sind der Schlüssel und die Tür zu unseren inneren Reisen. Meditation schafft die Möglichkeit, Ruhe und Kraft zu finden. Es werden verschiedene Körper - und Atemübungen, Entspannungs- und Meditationstechniken angewandt. Den inneren Energiefluss zu erkennen und ihm zu folgen erfordert einen Zustand von wachem Bewusstsein und achtsamer Präsenz. **Bitte mitbringen:** Matte, Decke, kl. Kissen, bequeme Kleidung, warme Socken.

Mariya Costa
Fr., 11.03. - 15.04.2011, 17.00-18.30 Uhr, 6x
12 UStd.,
Ärztehaus, Soltauer Str. 6a, Lüneburg, 4.OG
EUR 50,40, erm.: EUR 40,80. Anmeldeschluss: 25.01.11
S32324

Mo., 07.02. - 14.03.2011, 09.00-10.30 Uhr, 5x,
10 UStd.
Ärztehaus, Soltauer Str. 6a, Lüneburg, 4.0G
EUR 42,00, erm.: EUR 34,00. Anmeldeschluss: 28.01.11
S32325

Meditation

Innere Zufriedenheit, Ruhe, Ausgeglichenheit, tiefe Entspannung und Freude im Herzen - das ist möglich mit Meditation, nicht nur im Augenblick des Meditierens, sondern auch als innere Haltung auf den Alltag übertragen. Bequem sitzend auf dem Stuhl oder einem Kissen, begeben wir uns in unsere Herzen und erinnern uns an die Quellen unseres Ursprungs und können uns dabei wieder als Ganzes erfahren. **Bitte mitbringen:** Decke, warme Socken.

Ariane Mannes
Mo., 28.02.11 bis 28.03.11, 08.30 - 09.30 Uhr, 5 x
6,7 UStd.
Domäne, Mühlenstr. 3, **Scharnebeck**, Saal
EUR 18,70, erm.: EUR 16,70. Anmeldeschluss: 18.02.11
S32325SC

W Selbsthypnose I für Anfänger/innen

Die Selbsthypnose kann u.a. zur vollkommenen Entspannung, zur Überwindung von Müdigkeit, Schlafstörungen, Hemmungen, Kummer, Lebensangst, Depression und Schmerz verhelfen. Sie können nach dem Kurs die einfachen erlernten Hypnosetechniken als praktische Lebenshilfe im Alltag anwenden. **Bitte mitbringen:** warme Decke, kleines Kopfkissen, dicke Socken, Wasser, Verpflegung.

Manfred Wilhelm Stolz
Sa., 29.01.11 bis 30.01.11, 09.30 - 18.00 Uhr, 2 x
20 UStd.
Ärztehaus, Soltauer Str. 6a, Lüneburg, 4.0G
EUR 84,00, erm.: EUR 68,00. Anmeldeschluss: 19.01.11
S32327

W Selbsthypnose II Vertiefungskurs

Vertiefungskurs

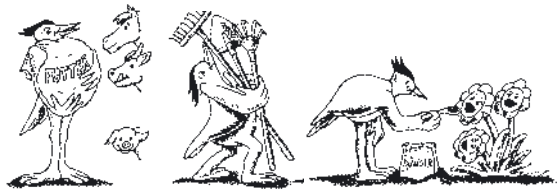
Gegenstand des Kurses sind die Vertiefung und Übung der Sprachmuster, Trance-Phänomene wie Armlevitation, Schmerzausschaltung oder Anwendungen der Hypnose im Coaching-Prozess sowie weitere Trance-induktionen. **Bitte mitbringen:** warme Decke, kleines Kopfkissen, dicke Socken, Wasser. Voraussetzung: Teilnahme an Selbsthypnose I.

Manfred Wilhelm Stolz
Sa., 05.03.11 bis 06.03.11, 09.30 - 18.00 Uhr, 2 x
20 UStd.
Ärztehaus, Soltauer Str. 6a, Lüneburg, 4.0G
EUR 84,00, erm.: EUR 68,00. Anmeldeschluss: 23.02.11
S32328

Entspannung durch Monochordklänge

Vortrag mit praktischen Beispielen

Monochord - Ein Klang, der die Seele berührt: Erleben erfahren Sie etwas über ihre Bedeutung und Wirkweisen. Durch gleichmäßiges Streichen der Seiten wird ein Klangteppich erzeugt, der innere Ruhe und Harmonie erzeugt, körperliche und seelische Verspannungen lösen hilft und Sie gleichzeitig energetisiert. Besonders geeignet in arbeitsreichen Phasen und für Schwangere.

KIEBITZ MARKT
Ihr Fachmarkt für Haus, Tier und Garten
Kiebitzen Sie doch mal!

071-10
Coupon
Gegen Vorlage dieses Coupons im Markt erhalten Sie:
5 Liter Floragard Blumenerde gratis!
• Saaten, Sämereien
• Gartendünger
• Torf, Erden
• Gartendekoration
• Gartengeräte
• Tiernahrung
• Tierzubehör
• Reitausstattung und -zubehör
• Hof- und Stallbedarf
• Berufs- und Freizeitkleidung
Lüneburg-Rettmer, Lüneburger Str. 5 • Buchholz, Maurerstraße 1
Marschacht, Eichholzer Straße 25 • Winsen, Moorweg 31

Susan Castrup
Mi., 16.03.11, 19.30 - 21.00 Uhr
2 UStd.
VHS Kalandstr. 31 - Raum 01
EUR 8,40, erm.: EUR 6,80. Anmeldeschluss: 06.03.11
S32329

W **Bitte mitbringen:** Warme Socken, bequeme Kleidung, 2 Decken, Kissen, Getränke

Workshop
Susan Castrup
Sa., 26.03.11, 14.00 - 17.15 Uhr
4 UStd.
IWK, Am Schwalbenberg 18, Lüneburg
EUR 16,80, erm.: EUR 13,60. Anmeldeschluss: 16.03.11
S32330

Entspannung und Körperwahrnehmung mit Klangschalen

Die Klangmassage ist eine höchst wirkungsvolle, sanfte und zugleich intensive Entspannungsmethode, die schnell zu einer Tiefenentspannung führen kann. Es werden verschiedene Klangschalen auf den bekleideten Körper gestellt und behutsam angeschlagen. Die sanften und harmonischen Klänge werden über das Gehör aufgenommen und führen schnell in eine meditative Entspannung. Die rhythmischen Klangschwingungen übertragen sich auf den Körper und erzeugen eine feine Vibration, die wie eine Massage wirkt. So ist es möglich, wieder Kontakt zur eigenen Mitte zu finden und sich bewusster wahrzunehmen. Die Gedanken kommen zur Ruhe - Erleben von Einklang mit sich selbst. **Bitte mitbringen:** warme Socken, bequeme Kleidung, 2 Decken, Isomatte, Kissen, Getränk.

Astrid Rahlfs
Mi., 16.03.11 bis 06.04.11, 20.00 - 21.30 Uhr, 4 x
8 UStd.
Bücherei, Große Str. 9, **Bardowick**
EUR 22,40 zzgl. Raumkosten, erm.: EUR 20,00. Anmeldeschluss: 06.03.11
S32331BA

W Schminkkurs

Hier wird gezeigt, welche Schminktechniken und welche Farben für Ihren Typ optimal sind und Ihr Gesicht zum Strahlen bringen. Sie lernen, sich mit viel Spaß und wenig Aufwand für den Alltag oder einen Anlass zu schminken. Sehen Sie selbst, wie Sie Ihre schönsten Seiten hervorheben können. Falls vorhanden, können Sie gerne Ihre Schminkutensilien mitbringen, damit ich sehe, ob die richtigen Farben für Sie dabei sind. Falls Sie den Abend etwas vorhaben, gehen Sie perfekt geschminkt in den Abend. **Bitte mitbringen:** Spiegel zum Aufstellen, Plastikschüssel, Gästehandtuch/Waschlappen, neutrales Oberteil, falls vorhanden Stirnband u. evtl. Schminkmittel z. Vergleich; Isomatte, Decke, Kissen, dicke Socken.

Konstanze Kickhäben
Sa., 07.05.11, 10.00 - 14.00 Uhr
5 UStd.
Domäne, Mühlenstr. 3, **Scharnebeck**, Raum 3
EUR 14,00 zzgl. EUR 5,00 bar vor Ort für Materialkosten, erm.: EUR 12,50. Anmeldeschluss: 27.04.11
S32340SC

Massagen

W Shiatsu

Entspannungsmassage zu zweit

Shiatsu ist eine japanische Energiemassage am bekleideten Körper. Durch die besondere Art der Berührung, sanften Druck, Dehnungen und Kreisungen bringt sie die Körperenergien ins Fließen. Shiatsu lässt uns tiefe Entspannung und Wohlgefühl erfahren. Für die Gebenden ist Shiatsu eine Bewegungsmeditation, für die Empfangenden ein innerer Tanz mit dem Fluss der Energien. Sie erlernen und bekommen eine Behandlung von Kopf bis Fuß. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Socken, Wolldecke, kl. Kissen, Schreibzeug, Wasser.

Anette Maria Ried
Fr., 01.04.11, 19.00 - 21.30 Uhr
Sa., 02.04.11, 11.00 - 17.30 Uhr
11 UStd.
Ärztehaus, Soltauer Str. 6a, Lüneburg, 4.0G
EUR 46,20, erm.: EUR 37,40. Anmeldeschluss: 22.03.11
S32400

W Partnermassage - Massage zu zweit

Es werden einfache, aber sehr wirkungsvolle Massagegriffe erlernt, als Selbstmassage geübt und bei der Partnerin/dem Partner angewendet. Die Griffe, das Handwerkszeug zur Linderung mancher Beschwerden sowie die Entspannung und das Zu-sich-Kommen stehen dabei im Vordergrund. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, kurze Hose, Handtuch, Decke, Kissen, Massageöl.

Ariane Mannes
Sa., 14.05.11, 10.00 - 17.00 Uhr
8 UStd.
Ärztehaus, Soltauer Str. 6a, Lüneburg, 4.0G
EUR 33,60, erm.: EUR 27,20. Anmeldeschluss: 04.05.11
S32420

Bogenschießen

W Bogenschießen für Anfänger/innen

für Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahren

Welche Richtung entspricht meinen Vorstellungen, wo kann ich meine Pfeile fliegen lassen? Dieser Kurs richtet sich an Personen ab 14 Jahren, die mit dem Bogenschiessen liebäugeln, aber nicht so richtig wissen, wie sie beginnen sollen sowie an diejenigen, die schon erste Erfahrungen gemacht haben. Der Kurs beinhaltet Information und Erfahrungsaustausch sowie individuelle Anleitung zum praktischen Bogenschiessen. Sie können verschiedene Arten von Bögen und des Bogenschiessens ausprobieren. **Bitte mitbringen:** eng anliegende Oberbekleidung, Gürtel, Lunchpaket.

Arnold Schütte
Sa., 30.04.11, 10.00 - 15.00 Uhr
6 UStd.
Tosterglope, Treffpunkt wird bekannt gegeben
EUR 20,00 zzgl. (bar vor Ort) EUR 10,00 Materialbenutzung, erm.: EUR 17,00. Anmeldeschluss: 20.04.11
S32520DA

W Bogenschießen mit Vorkenntnissen

für Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahren

Sie haben bereits Erfahrungen gesammelt, evtl. auch schon Ihre eigene Bogensportausrüstung gekauft oder an einem Kurs Bogenschießen für Anfänger/innen teilgenommen? Die Kenntnisse und die Praxis werden vertieft und es gibt Raum für individuelle Schwerpunktsetzung. **Bitte mitbringen:** eng anliegende Oberbekleidung, Gürtel, Lunchpaket.

Arnold Schütte
Sa., 07.05.11, 14.30 - 18.00 Uhr
4 UStd.
Tosterglope, Treffpunkt wird bekannt gegeben
EUR 14,00 zzgl. (bar vor Ort) EUR 8,00/4,00 ohne/mit eigene/r Bogensportausrüstung, erm.: EUR 11,50.
Anmeldeschluss: 27.04.11
S32521DA

W Gesundes Bogenschießen mit intensiver Begleitung

Wir beginnen mit Übungen zum Aufwärmen. Sie lernen Methoden zum gezielten Muskelaufbau kennen. Sie achten besonders auf Ihre Atmung und Entspannung. Hier liegt der Schwerpunkt nicht im Treffen des Gold, sondern im Weg des Bogenschießens. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung und Schuhe.

Arnold Schütte
Sa., 21.05.11, 10.00 - 13.30 Uhr, 4 UStd.
Tosterglope, Treffpunkt wird bekannt gegeben
EUR 14,00 zzgl. (bar vor Ort) EUR 8,00/4,00 ohne/mit eigene/r Bogensportausrüstung, erm.: EUR 11,50.
Anmeldeschluss: 11.05.11
S32522DA

W Bogenschießen in die Nacht hinein

Unsere Augen gewöhnen sich langsam an das verschwindende Sonnenlicht und haben im Dunkel der Nacht nur noch das Ziel vor Augen. Dieses Angebot richtet sich an Teilnehmende, die sich zutrauen, den Bogen auch mit geschlossenen Augen zu handhaben, während der Sportleiter aber die Augen offen hält. Wir experimentieren mit Licht und Dunkelheit auf einem abgegrenzten Platz. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung und Schuhe.

Arnold Schütte
Sa., 28.05.11, 21.00 - 00.30 Uhr, 4 UStd.
Tosterglope, Treffpunkt wird bekannt gegeben
EUR 14,00 zzgl. (bar vor Ort) EUR 10,00/5,00 ohne/mit eigene/r Bogensportausrüstung, erm.: EUR 11,50.
Anmeldeschluss: 18.05.11
S32523DA

Rücken | Wirbelsäule | Beckenboden

K Wirbelsäulentraining

Rückengesundheit durch Bewegung

Die schnellebige Zeit bringt nicht nur Hektik, sondern auch Bewegungsmangel, Inaktivität und häufig andauernde Belastungen mit sich. Besonders der Rücken leidet darunter, Verspannungen und Schmerzen sind die Folge. Gezielte Kräftigung und Dehnung sollen vobeugend wirken, auch entspannende Übungen kommen nicht zu kurz. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, warme Socken, Handtuch.

Franziska Brandt
Mi., 02.02.11 bis 13.04.11, 19.15 - 20.30 Uhr, 11 x
18,3 UStd.
IWK, Am Schwalbenberg 18, Lüneburg
EUR 77,00, erm.: EUR 62,35. Anmeldeschluss: 23.01.11
S33000

K Mi., 04.05.11 bis 06.07.11, 19.15 - 20.30 Uhr, 10 x
16,7 UStd.
IWK, Am Schwalbenberg 18, Lüneburg
EUR 70,00, erm.: EUR 56,70. Anmeldeschluss: 24.04.11
S33001

Gesunder starker Rücken mit Yogilates

Yoga, Rückentraining und Stressbewältigung

Yogilates ist ein effektives Rücken-, Körper- und Anti-Stresstraining, in das aktuelle Erkenntnisse aus Sportmedizin und moderner Rückenschule einfließen und sich harmonisch mit sanften und regenerierenden Vini-Yoga-Haltungen verbinden. Verkrampfte Muskeln können wieder entspannen, das Gleichgewicht zwischen Kraft und Beweglichkeit wird wieder hergestellt und ein vertiefter Atem führt uns zurück zu innerer Ruhe, Entspannung und Ausgegleichenheit. **Bitte mitbringen:** warme Socken, evtl. Decke.

Ursula Faber
Mo., 07.02.11 bis 11.04.11, 17.00 - 18.30 Uhr, 10 x 20 UStd.
IWK, Am Schwalbenberg 18, Lüneburg
EUR 84,00, erm.: EUR 68,00. Anmeldeschluss: 28.01.11
S33002

Ursula Faber
Mo., 02.05.11 bis 04.07.11, 17.00 - 18.30 Uhr, 9 x 18 UStd.
IWK, Am Schwalbenberg 18, Lüneburg
EUR 75,60, erm.: EUR 61,20. Anmeldeschluss: 22.04.11
S33003

Ferienschnupperkurs

Ursula Faber
Mo., 15.08.11 bis 29.08.11, 17.00 - 18.30 Uhr, 3 x 6 UStd.
IWK, Am Schwalbenberg 18, Lüneburg
EUR 25,20, erm.: EUR 20,40. Anmeldeschluss: 05.08.11
S33004

Der 5-Minuten-Bauch-und-Rückentrainer

Rückengesundheit durch Bewegung

Auslöser für Rückenprobleme sind oft schwache Bauchmuskeln und eine schlechte Körperhaltung. Das Programm besteht aus 5 Übungen und trainiert gezielt in „nur" 5 Minuten die Bauch- und Rückenmuskulatur, um präventiv beide Bereiche zu fördern. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, warme Socken, Handtuch.

Theo Benne
Di., 08.02.11 bis 12.04.11, 20.00 - 21.00 Uhr, 10 x 13,3 UStd.
IWK, Am Schwalbenberg 18, Lüneburg
EUR 56,00, erm.: EUR 45,35. Anmeldeschluss: 29.01.11
S33005

Die sanfte Rücken- und Nackenschule

Für Männer und Frauen

Durch gezielte Entspannung Nackenbeschwerden vorbeugen. Einfache Übungsprogramme zur Kräftigung von Kopf-, Hals-, und Schultermuskulatur und zur Linderung bereits bestehender Beschwerden .Eine Haltungsverbesserung ist in jedem Alter möglich. Mit Spaß sollen Sie motiviert werden diese im Alltag und in der Freizeit anzuwenden. Das Übungsangebot ist ein gezieltes Muskelaufbau- und Entspannungstraining. **Bitte mitbringen:** bequeme Sportkleidung und Sportschuhe, kl. Kissen, Getränk.

Hildelies Stephan
Do., 27.01.11 bis 31.03.11, 20.00 - 21.30 Uhr, 10 x 20 UStd.
Grundschule, Dorfstr. 58, **Adendorf**, Aula
EUR 56,00, erm.: EUR 50,00. Anmeldeschluss: 17.01.11
S33005 AD

Bauch, Beine, Po, Hüften, Rücken

...sind oft Körperpartien, die Frauen als Problemzonen empfinden. Aber auch Männer profitieren von dem gezielten Training. Wir trainieren effektiv und mit viel Spaß und lassen keine Muskelgruppe aus. Dabei werden Übungen vermittelt, die sich auch problemlos in ein tägliches Training von 15 - 30 Minuten einfügen lassen. **Bitte mitbringen:** Turnschuhe, bequeme Kleidung, Matte, Getränk.

Britta Rust

Di., 08.02.11 bis 12.04.11, 18.00 - 19.30 Uhr, 10 x
20 UStd.
Gellersenhalle **Reppenstedt**, Mehrzweckraum Eingang JuZ
EUR 56,00, erm.: EUR 50,00. Anmeldeschluss: 29.01.11
S33005GE

Britta Rust
Di., 03.05.11 bis 05.07.11, 18.00 - 19.30 Uhr, 9 x
18 UStd.
Gellersenhalle **Reppenstedt**, Mehrzweckraum Eingang JuZ
EUR 50,40, erm.: EUR 45,00. Anmeldeschluss: 23.04.11
S33006GE

K Rückenfitness 50 PLUS - NEU
Rücken, Wirbelsäule, Beckenboden

Bewegungsmangel und sitzende Tätigkeiten können leicht zu Verspannungen und Rückenschmerz führen. Durch gezielte Kräftigungs-, Mobilisations- und Dehnübungen können wir Rückenbeschwerden präventiv entgegen wirken. Der Einsatz von verschiedenen Kleingeräten wie FLEXI-BAR, Theraband etc. machen das Training sehr abwechselungsreich. **Bitte mitbringen:** Sportbekleidung, Matte, Getränk. Ggf. Erstattung durch die Krankenkassen.

Jürgen Thies/Susanne Thies
Di., 15.02.11 bis 03.05.11, 10.15 - 11.45 Uhr, 10 x
20 UStd.
Gellersenhalle **Reppenstedt**, Mehrzweckraum Eingang JuZ
EUR 56,00, erm.: EUR 50,00. Anmeldeschluss: 05.02.11
S33007GE

Dem Rücken Gutes tun!
Mit einem Mix aus Pilates und Yogaübungen kräftigen und mobilisieren wir den Rücken. Dieser Kurs vermittelt Ihnen praktisches Erlernen von Lockerung und Aufwärmung der Muskulatur, Dehn- und Kräftigungsübungen, um so Verspannungen und Schmerzen im Rücken vorzubeugen. Dabei kommt natürlich der Bauch ebenfalls nicht zu kurz... . Jeder kann mitmachen, unabhängig von Vorerfahrung, Alter und Kondition! **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung und Matte oder Decke.

Marina Butschke
Mo., 07.03.11 bis 11.04.11, 19.30 - 20.15 Uhr, 6 x
6 UStd.
Grundschule, Ebstorfer Str. 6, **Melbeck**, Aula
EUR 16,80, erm.: EUR 15,00. Anmeldeschluss: 25.02.11
S33007IL

K Wirbelsäulen- und Ausgleichsübungen
Mangelnde Bewegung und vermehrte sitzende Tätigkeiten lassen die Zahl der Menschen mit Rückenschmerzen steigen. In lockerer Atmosphäre soll diesem Problem zu Leibe gerückt werden. Übungen zur Stärkung der Bauch- und Rückenmuskulatur, Dehnungsübungen sowie verschiedene Entspannungstechniken sind in diesem Kurs vereint. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Isomatte, kl. Kopfkissen.

Anita Baron/Katrin Köhler
Mi., 26.01.11 bis 13.04.11, 18.00 - 19.00 Uhr, 12 x
16 UStd.
Kindergarten, Birkenweg 2, **Wendisch Evern**
EUR 48,00, erm.: EUR 43,20. Anmeldeschluss: 16.01.11

Wohlfühlen bei der Arbeit ist ganz einfach.
HÅG Futu ist der Bürostuhl der Zukunft.
Die speziell entwickelte inBalance Technologie bringt Sie ganz automatisch in die optimale Sitzposition.
Intelligente Bedienung, klare Linien und Eleganz bringt mehr Harmonie in Ihr Büro.
Und wir bringen Ihren neuen HÅG Futu gerne zu Ihnen.
HÅG
HÅG Futu ab 599€
Die Neuheit. Jetzt im Handel.
eggert
EGGERT BÜROFACHHANDEL
Stadtkoppel 7
21337 Lüneburg
Tel. 04131 / 84477
Fax 04131 / 84978

S33008OS

K Mi., 26.01.11 bis 13.04.11, 19.00 - 20.00 Uhr, 12 x
16 UStd.
Kindergarten, Birkenweg 2, **Wendisch Evern**
EUR 48,00, erm.: EUR 43,20. Anmeldeschluss: 16.01.11
S33009OS

K Mi., 26.01.11 bis 13.04.11, 20.00 - 21.00 Uhr, 12 x
16 UStd.
Kindergarten, Birkenweg 2, **Wendisch Evern**
EUR 48,00, erm.: EUR 43,20. Anmeldeschluss: 16.01.11
S33010OS

K Mi., 20.04.11 bis 29.06.11, 18.00 - 19.00 Uhr, 11 x
14,7 UStd.
Kindergarten, Birkenweg 2, **Wendisch Evern**
EUR 44,00, erm.: EUR 39,60. Anmeldeschluss: 10.04.11
S33011OS

K Mi., 20.04.11 bis 29.06.11, 19.00 - 20.00 Uhr, 11 x
14,7 UStd.
Kindergarten, Birkenweg 2, **Wendisch Evern**
EUR 44,00, erm.: EUR 39,60. Anmeldeschluss: 10.04.11
S33012OS

K Mi., 20.04.11 bis 29.06.11, 20.00 - 21.00 Uhr, 11 x
14,7 UStd.
Kindergarten, Birkenweg 2, **Wendisch Evern**
EUR 44,00, erm.: EUR 39,60. Anmeldeschluss: 10.04.11
S33013OS

Wirbelsäulengymnastik
Bewegungsmangel, einseitige Belastung, Stress und falsche Bewegungsmuster führen zur Ermüdung der Muskulatur. Der Rücken beginnt zu schmerzen, der Nacken ist verspannt. Gezielte Bewegung ist die beste Vorbeugung und Therapie von Rückenschmerzen. In diesen Kursen erlernen Sie Übungen, die die gesamte Haltemuskulatur dehnen und kräftigen. **Bitte mitbringen:** Isomatte o.ä. Unterlage.

Angela Haase
Di., 18.01.11 bis 12.04.11, 18.00 - 19.00 Uhr, 13 x
17,3 UStd.
Kindergarten, Birkenweg 2, **Wendisch Evern**
EUR 52,00, erm.: EUR 46,80. Anmeldeschluss: 14.01.11
S33014OS

Angela Haase
Di., 18.01.11 bis 12.04.11, 19.00 - 20.00 Uhr, 13 x
17,3 UStd.
Kindergarten, Birkenweg 2, **Wendisch Evern**
EUR 52,00, erm.: EUR 46,80. Anmeldeschluss: 14.01.11
S33015OS

Di., 03.05.11 bis 05.07.11, 18.00 - 19.00 Uhr, 9 x
12 UStd.
Kindergarten, Birkenweg 2, **Wendisch Evern**
EUR 36,00, erm.: EUR 32,40. Anmeldeschluss: 23.04.11
S33016OS

Di., 03.05.11 bis 05.07.11, 19.00 - 20.00 Uhr, 9 x
12 UStd.
Kindergarten, Birkenweg 2, **Wendisch Evern**
EUR 36,00, erm.: EUR 32,40. Anmeldeschluss: 23.04.11
S33017OS

Wirbelsäulengymnastik
Jede/r zweite von uns hat Rückenprobleme. Es ist leichter und weniger zeitaufwendig als Sie denken, Ihrem Körper und besonders Ihrem Rücken etwas Gutes zu tun. Willkommen sind Damen und Herren jeden Alters, die Rückenschmerzen vorbeugen wollen oder die bereits Probleme verspüren. **Bitte mitbringen:** Isomatte o.ä. Unterlage.

Sabine Knochenhauer
Mo., 17.01.11 bis 11.04.11, 09.00 - 10.00 Uhr, 12 x
16 UStd.
Grundschule, Süttorfer Weg 17, **Neetze**
EUR 48,00, erm.: EUR 43,20. Anmeldeschluss: 14.01.11
S33018OS

Mo., 17.01.11 bis 11.04.11, 10.00 - 11.00 Uhr, 12 x
16 UStd.
Grundschule, Süttorfer Weg 17, **Neetze**
EUR 48,00, erm.: EUR 43,20. Anmeldeschluss: 14.01.11
S33019OS

Mi., 19.01.11 bis 13.04.11, 09.00 - 10.00 Uhr, 13 x
17,3 UStd.
Grundschule, Süttorfer Weg 17, **Neetze**, Aula

EUR 52,00, erm.: EUR 46,80. Anmeldeschluss: 14.01.11
S33020OS

Mi., 19.01.11 bis 13.04.11, 10.00 - 11.00 Uhr, 13 x 17,3 UStd.
Grundschule, Süttorfer Weg 17, **Neetze**, Aula
EUR 52,00, erm.: EUR 46,80. Anmeldeschluss: 14.01.11
S33021OS

Mi., 19.01.11 bis 13.04.11, 11.00 - 12.00 Uhr, 13 x 17,3 UStd.
Grundschule, Süttorfer Weg 17, **Neetze**, Aula
EUR 52,00, erm.: EUR 46,80. Anmeldeschluss: 14.01.11
S33022OS

Mo., 02.05.11 bis 20.06.11, 09.00 - 10.00 Uhr, 7 x 9,3 UStd.
Grundschule, Süttorfer Weg 17, **Neetze**
EUR 28,00, erm.: EUR 25,20. Anmeldeschluss: 22.04.11
S33023OS

Mo., 02.05.11 bis 20.06.11, 10.00 - 11.00 Uhr, 7 x 9,3 UStd.
Grundschule, Süttorfer Weg 17, **Neetze**
EUR 28,00, erm.: EUR 25,20. Anmeldeschluss: 22.04.11
S33024OS

Mi., 04.05.11 bis 22.06.11, 09.00 - 10.00 Uhr, 8 x 10,7 UStd.
Grundschule, Süttorfer Weg 17, **Neetze**, Aula
EUR 32,00, erm.: EUR 28,80. Anmeldeschluss: 24.04.11
S33025OS

Mi., 04.05.11 bis 22.06.11, 10.00 - 11.00 Uhr, 8 x 10,7 UStd.
Grundschule, Süttorfer Weg 17, **Neetze**, Aula
EUR 32,00, erm.: EUR 28,80. Anmeldeschluss: 24.04.11
S33026OS

Mi., 04.05.11 bis 22.06.11, 11.00 - 12.00 Uhr, 8 x 10,7 UStd.
Grundschule, Süttorfer Weg 17, **Neetze**, Aula
EUR 32,00, erm.: EUR 28,80. Anmeldeschluss: 24.04.11
S33027OS

Sabine Jarraß
Do., 27.01.11 bis 07.04.11, 15.30 - 16.30 Uhr, 11 x 14,7 UStd.
Grundschule, Süttorfer Weg 17, **Neetze**, Mehrzweckraum
EUR 44,00, erm.: EUR 39,60. Anmeldeschluss: 17.01.11
S33028OS

Do., 27.01.11 bis 07.04.11, 16.30 - 17.30 Uhr, 11 x 14,7 UStd.
Grundschule, Süttorfer Weg 17, **Neetze**, Mehrzweckraum
EUR 44,00, erm.: EUR 39,60. Anmeldeschluss: 17.01.11
S33029OS

Do., 05.05.11 bis 30.06.11, 15.30 - 16.30 Uhr, 8 x 10,7 UStd.
Grundschule, Süttorfer Weg 17, **Neetze**, Mehrzweckraum
EUR 32,00, erm.: EUR 28,80. Anmeldeschluss: 25.04.11
S33030OS

Do., 05.05.11 bis 30.06.11, 16.30 - 17.30 Uhr, 8 x 10,7 UStd.
Grundschule, Süttorfer Weg 17, **Neetze**, Mehrzweckraum
EUR 32,00, erm.: EUR 28,80. Anmeldeschluss: 25.04.11
S33031OS

Wirbelsäulengymnastik

Bewegungsmangel, einseitige Belastung, Stress und falsche Bewegungen führen zur Ermüdung der Muskulatur. Der Rücken beginnt zu schmerzen, der Nacken ist verspannt. Gezielte Bewegung ist die beste Vorbeugung von Rückenschmerzen. In diesen Kursen lernen Sie Übungen zur Verbesserung der gesamten Haltemuskulatur durch Kräftigen und Dehnen. **Bitte mitbringen:** Isomate o. a. Unterlage, Handtuch, Turnschuhe.

Sabine Knochenhauer
Do., 27.01.11 bis 14.04.11, 09.00 - 10.00 Uhr, 12 x 16 UStd.
Domäne, Mühlenstr. 3, **Scharnebeck**, Saal
EUR 48,00, erm.: EUR 43,20. Anmeldeschluss: 17.01.11
S33031SC

Do., 27.01.11 bis 14.04.11, 10.00 - 11.00 Uhr, 12 x 16 UStd.
Domäne, Mühlenstr. 3, **Scharnebeck**, Saal
EUR 48,00, erm.: EUR 43,20. Anmeldeschluss: 17.01.11
S33032SC

Do., 05.05.11 bis 23.06.11, 09.00 - 10.00 Uhr, 7 x 9,3 UStd.
Domäne, Mühlenstr. 3, **Scharnebeck**, Saal
EUR 28,00, erm.: EUR 23,40. Anmeldeschluss: 25.04.11
S33033SC

Do., 05.05.11 bis 23.06.11, 10.00 - 11.00 Uhr, 7 x 9,3 UStd.
Domäne, Mühlenstr. 3, **Scharnebeck**, Saal
EUR 28,00, erm.: EUR 23,40. Anmeldeschluss: 25.04.11
S33034SC

K Rückenfit - Gesundheitsgymnastik

Willkommen sind Frauen und Männer jeden Alters, die Rückenschmerzen vorbeugen wollen oder bereits Rückenprobleme verspüren. Nach einem lockeren Aufwärmprogramm stehen gezielte Kräftigungs- Dehn-, sowie Gleichgewichtsübungen nach Musik und mit verschiedenen Geräten auf dem Programm. Den Stundenabschluss bilden diverse Entspannungsübungen. **Bitte mitbringen:** Unterlage; bequeme Kleidung.

Doris Siebers
Do., 27.01.11 bis 31.03.11, 20.00 - 21.00 Uhr, 10 x 13,3 UStd.
Grundschule, Im Dorfe, Artlenburg
EUR 37,40, erm.: EUR 33,40. Anmeldeschluss: 17.01.11
S33035SC

Pilates

Pilates - Basiskurs

Das ganzheitliche Körpertraining nach Joseph Pilates beansprucht vor allem die tiefliegende Muskulatur, die unsere Wirbelsäule und Gelenke unmittelbar umgibt sowie die Muskeln des Bauches und Beckenbodens. In sanft harmonisch fließenden Bewegungen werden Atemtechnik, Kraft, Koordination und Beweglichkeit auf ideale Weise entwickelt. Es richtet die Wirbelsäule auf, verhilft zu mehr Körperwahrnehmung und formt schlanke Muskeln. Entspannung rundet das Training ab. **Bitte mitbringen:** Matte, Decke, bequeme Kleidung, warme Socken.

Sonja Radke
Do., 03.02.11 bis 14.04.11, 18.00 - 19.30 Uhr, 11 x 22 UStd.
Ärztehaus, Soltauer Str. 6a, Lüneburg, 4.OG
EUR 92,40, erm.: EUR 74,80. Anmeldeschluss: 24.01.11
S33100

Do., 05.05.11 bis 30.06.11, 18.00 - 19.30 Uhr, 8 x 16 UStd.
Ärztehaus, Soltauer Str. 6a, Lüneburg, 4.OG
EUR 67,20, erm.: EUR 54,40. Anmeldeschluss: 25.04.11
S33101

Silvia Schweers
Mo., 07.02.11 bis 04.04.11, 18.45 - 20.00 Uhr, 9 x 15 UStd.
IWK, Am Schwalbenberg 18, Lüneburg
EUR 63,00, erm.: EUR 51,00. Anmeldeschluss: 28.01.11
S33102

Mo., 02.05.11 bis 27.06.11, 18.45 - 20.00 Uhr, 8 x 13,3 UStd.
IWK, Am Schwalbenberg 18, Lüneburg
EUR 56,00, erm.: EUR 45,35. Anmeldeschluss: 22.04.11
S33103

Pilates - Aufbaukurs

Silvia Schweers
Mo., 07.02.11 bis 04.04.11, 20.05 - 21.20 Uhr, 9 x 15 UStd.
IWK, Am Schwalbenberg 18, Lüneburg
EUR 63,00, erm.: EUR 51,00. Anmeldeschluss: 28.01.11
S33106

Mo., 02.05.11 bis 27.06.11, 20.05 - 21.20 Uhr, 8 x 13,3 UStd.
IWK, Am Schwalbenberg 18, Lüneburg
EUR 56,00, erm.: EUR 45,35. Anmeldeschluss: 22.04.11
S33107

Sonja Radke
Do., 03.02.11 bis 14.04.11, 19.45 - 21.15 Uhr, 11 x 22 UStd.
Ärztehaus, Soltauer Str. 6a, Lüneburg, 4.OG
EUR 92,40, erm.: EUR 74,80. Anmeldeschluss: 24.01.11
S33108

Do., 05.05.11 bis 30.06.11, 19.45 - 21.15 Uhr, 8 x 16 UStd.
Ärztehaus, Soltauer Str. 6a, Lüneburg, 4.OG
EUR 67,20, erm.: EUR 54,40. Anmeldeschluss: 25.04.11
S33109

Pilates Allegro-Training
für Teilnehmer/innen mit Pilates-Erfahrung

Joseph Pilates entwickelte neben dem Mattentraining eine Reihe sehr effektiver Pilates Geräte. Auf dem Allegro Reformer trainiert man gegen Federwiderstand. Nach den Pilates Prinzipien wird stets der ganze Körper trainiert. Die Übungen ähneln dem Mattentraining, können aber durch die Widerstände noch an Intensität gesteigert oder verringert werden. Übungen, die auf der Matte beherrscht werden, können auf diesem Gerät eine neue Herausforderung darstellen. Ein Training das Spaß macht! **Bitte mitbringen:** warme Socken.

Melitta Bergmüller
Di., 18.01.11 bis 22.02.11, 20.30 - 21.30 Uhr, 6 x
8 UStd.
Pilates-Studio, Bahnhofstr. 7, Lüneburg
EUR 54,60, erm.: EUR 48,30. Anmeldeschluss: 08.01.11
S33111

Di., 08.03.11 bis 12.04.11, 20.30 - 21.30 Uhr, 6 x
8 UStd.
Pilates-Studio, Bahnhofstr. 7, Lüneburg
EUR 54,60, erm.: EUR 48,30. Anmeldeschluss: 26.02.11
S33112

Pilates
für Anfängerinnen und Fortgeschrittene

Die bewährte Methode nach Joseph Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining. Trainiert wird in langsamen und fließenden Bewegungen die Leistungsfähigkeit der tief liegenden Bauchmuskeln, des Beckenbodens und die Stabilisierung der Wirbelsäule. Dadurch kann die Körperhaltung verbessert und innere Ruhe erlangt werden. **Bitte mitbringen:** Gymnastikmatte.

Katharina Schaffner
Mi., 26.01.11 bis 13.04.11, 17.30 - 18.45 Uhr, 12 x
20 UStd.
Kurt-Löwenstein-Schule, Nindorfer Moorweg, **Bleckede**, Gymnastikraum
EUR 56,00, erm.: EUR 50,00. Anmeldeschluss: 16.01.11
S33114BL

Di., 25.01.11 bis 12.04.11, 17.30 - 18.45 Uhr, 12 x
20 UStd.
Fürstenwall-Schule **Dahlenburg**, Mehrzweckhalle
EUR 56,00, erm.: EUR 50,00. Anmeldeschluss: 15.01.11
S33114DA

Di., 03.05.11 bis 05.07.11, 17.30 - 18.45 Uhr, 9 x
15 UStd.
Fürstenwall-Schule **Dahlenburg**, Mehrzweckhalle
EUR 42,00, erm.: EUR 37,50. Anmeldeschluss: 23.04.11
S33115DA

Pilates - Basiskurs
Pilates ist ein ganzheitliches Körpertrainig nach Joseph Pilates. In sanften und fließenden Bewegungen werden Atemtechnik, Kraft, Koordination, Beweglichkeit und Entspannung unabhängig vom Alter trainiert. Das Ergebnis ist ein geschmeidiger, kraftvoller Körper mit einer ausdruckstarken Präsenz. **Bitte mitbringen:** Handtuch, Socken.

Svenja Elvers
Mi., 16.02.11 bis 18.05.11, 18.00 - 19.00 Uhr, 12 x
16 UStd.
Grundschule, Ebstorfer Str. 6, **Melbeck**, Aula
EUR 44,80, erm.: EUR 40,00. Anmeldeschluss: 06.02.11
S33118IL

„Mit den Händen heilen ..."
Sanfte Hilfe bei Störungen im Bewegungsapparat, Rücken- und Gelenkproblemen
Thomas Kahmann · Heilpraktiker
Praxis für ganzheitliche Kinesiologie, Osteopathie und Naturheilverfahren
Termine nach Vereinbarung
Eulenbusch 6 · 21391 Reppenstedt · Tel. 04131-681104 · www.thomas-kahmann.de

Aufbaukurs
Svenja Elvers
Mi., 16.02.11 bis 18.05.11, 19.00 - 20.00 Uhr, 12 x
16 UStd.
Grundschule, Ebstorfer Str. 6, **Melbeck**, Aula
EUR 44,80, erm.: EUR 40,00. Anmeldeschluss: 06.02.11
S33119IL

Pilates - Aufbaukurs
Das ganzheitliche Körpertraining nach Joseph Pilates beansprucht vor allem die tiefliegende Muskulatur, die unsere Wirbelsäule und Gelenke unmittelbar umgibt sowie die Muskeln des Bauches und Beckenbodens. In sanft harmonisch fließenden Bewegungen werden Atemtechnik, Kraft, Koordination und Beweglichkeit auf ideale Weise entwickelt. Es richtet die Wirbelsäule auf, verhilft zu mehr Körperwahrnehmung und formt schlanke Muskeln. Entspannung rundet das Training ab. Bitte mitbringen: Matte, Decke, bequeme Kleidung, warme Socken.

Silvia Schweers
Mi., 02.02.11 bis 30.03.11, 17.00 - 18.15 Uhr, 9 x
15 UStd.
Domäne, Mühlenstr. 3, **Scharnebeck**, Saal
EUR 42,00, erm.: EUR 37,50. Anmeldeschluss: 23.01.11
S33121SC

Mi., 04.05.11 bis 29.06.11, 17.00 - 18.15 Uhr, 9 x
15 UStd.
Domäne, Mühlenstr. 3, **Scharnebeck**, Saal
EUR 42,00, erm.: EUR 37,50. Anmeldeschluss: 24.04.11
S33122SC

Mi., 02.02.11 bis 30.03.11, 20.10 - 21.25 Uhr, 9 x
15 UStd.
Domäne, Mühlenstr. 3, **Scharnebeck**, Saal
EUR 42,00, erm.: EUR 37,50. Anmeldeschluss: 23.01.11
S33124SC

Mi., 04.05.11 bis 29.06.11, 20.10 - 21.25 Uhr, 9 x
15 UStd.
Domäne, Mühlenstr. 3, **Scharnebeck**, Saal
EUR 42,00, erm.: EUR 37,50. Anmeldeschluss: 24.04.11
S33125SC

Yogilates - Yoga und Pilates
Pilates ist ein Ganzkörpertraining, bei dem die Körpermitte unser Kraftzentrum ist. Hierbei wird gezielt die gesamte Bauch-, und Beckenbodenmuskulatur sowie die Bein-, Gesäß-, und Rückenmuskulatur gestärkt. Yoga ergänzt dieses Training mit Körperübungen (Asanas) die ebenfalls den Körper stärken, die Koordination und Konzentration fördern und die Flexibilität steigern. In Verbindung mit der richtigen Atmung und verschiedenen Entspannungstechniken kann Yogilates zu mehr Ausgeglichenheit, Energie und Vitalität auf körperlicher, emotionaler und mentaler Ebene verhelfen. **Bitte mitbringen:** rutschfeste Yogamatte, Decke, warme Socken, sportliche, bequeme Kleidung, .

Silvia Schweers
Mo., 07.02.11 bis 04.04.11, 09.30 - 11.00 Uhr, 9 x
18 UStd.
Domäne, Mühlenstr. 3, **Scharnebeck**, Saal
EUR 50,40, erm.: EUR 45,00. Anmeldeschluss: 28.01.11
S33126SC

Mo., 02.05.11 bis 27.06.11, 09.30 - 11.00 Uhr, 8 x
16 UStd.
Domäne, Mühlenstr. 3, **Scharnebeck**, Saal
EUR 14,00, erm.: EUR 12,50. Anmeldeschluss: 22.04.11
S33127SC

Mi., 02.02.11 bis 30.03.11, 18.30 - 20.00 Uhr, 9 x
18 UStd.
Domäne, Mühlenstr. 3, **Scharnebeck**, Saal
EUR 50,40, erm.: EUR 45,00. Anmeldeschluss: 23.01.11
S33129SC

Mi., 04.05.11 bis 29.06.11, 18.30 - 20.00 Uhr, 9 x
18 UStd.
Domäne, Mühlenstr. 3, **Scharnebeck**, Saal
EUR 50,40, erm.: EUR 45,00. Anmeldeschluss: 24.04.11
S33130SC

Fitness

Fit für das Frühjahr
Skigymnastik für sie und ihn

Zu einer guten Ausrüstung gehört auch eine gute körperliche Fitness. Wir wollen uns optimal auf die Beanspruchung beim Skifahren vorbereiten, dadurch mehr Spaß im Schnee haben und die Verletzungsgefahr herabsetzen. Skigymnastik als Fitness- und Gesundheitstraining. Trainingsprogramm: Körperliche Fähigkeiten werden umfassend trainiert; Koordination, Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und skispezifische Übungen integriert in die Funktionsgymnastik. Den Stundenabschluss bildet eine Entspannungsphase. Einstieg ist jederzeit möglich. **Bitte mitbringen:** Sportkleidung, Sportschuhe und Handtuch.

Peter Körperich
Mo., 21.02.11 bis 11.04.11, 20.00 - 21.30 Uhr, 8 x
16 UStd.
Grundschule, Am Weinbergsweg, **Adendorf**, Sporthalle
EUR 44,80, erm.: EUR 40,00. Anmeldeschluss: 11.02.11
S33142 AD

Fitnessgymnastik
Funktionsgymnastische Übungen nach Musik zur Verbesserung der allgemeinn Fitness. Die Kursstunden beginnen mit einer allgemeinen Erwärmung, die in einen Ausdauergymnastikteil, der Elemente aus dem Bereich Aerobic enthält, übergeht. Es folgen Kräftigungs- und Dehnübungen für Rücken-, Bauch-, Gesäß-, Bein-, Schulter- und Armmuskulatur. Den Stundenabschluss bildet eine Entspannungsphase. **Bitte mitbringen:** Sportkleidung, Sportschuhe und Unterlage (z.B. Isomatte).

Kathy Rissmann
Do., 10.02.11 bis 14.04.11, 18.30 - 20.00 Uhr, 10 x
20 UStd.
Grundschule, Am Weinbergsweg, **Adendorf**, Sporthalle
EUR 60,00, erm.: EUR 54,00. Anmeldeschluss: 31.01.11
S33143 AD

Do., 05.05.11 bis 30.06.11, 18.30 - 20.00 Uhr, 7 x
14 UStd.
Grundschule, Am Weinbergsweg, **Adendorf**, Sporthalle
EUR 42,00, erm.: EUR 37,80. Anmeldeschluss: 25.04.11
S33144 AD

Beckenbodengymnastik
mit ganz viel Entspannung für Frauen

Gewinnen Sie eine solide Basis für ihr Körpergefühl und Ihre Beweglichkeit. Eine gute Haltung, die im Zentrum des Beckens wurzelt. Im Kurs für das Training der Beckenmuskulatur erhalten Sie Informationen über die Anatomie und Funktionsweise der Beckenorgane. Übungen für das Powerhouse sind für Frauen in jedem Alter erlernbar. Diese helfen zur Vorbeugung oder auch Behebung gegen Blasenschwäche. Es werden jährlich Auffrischungskurse angeboten.

Hildelies Stephan
Do., 27.01.11 bis 17.03.11, 18.30 - 20.00 Uhr, 8 x
16 UStd.
Grundschule, Dorfstr. 58, **Adendorf**, Aula
EUR 44,80, erm.: EUR 40,00. Anmeldeschluss: 17.01.11
S33145 AD

Fitness für Teenager
In diesem Kurs könnt ihr etwas für Eure Figur, Eure Fitness und Euer Wohlbefinden tun. Die Erwärmungsphase zu Beginn der Stunde dient zur Lockerung der Muskulatur und verbessert die Koordination. Den Schwerpunkt der Stunde bilden Kräftigungsübungen für Bauch, Beine, Po. Den Stundenabschluss bilden Entspannungsübungen.

Dörthe Geppert
Do., 10.02.11 bis 14.04.11, 17.00 - 17.45 Uhr, 10 x
10 UStd.
Jungfernstieg 7a, **Amelinghausen**
EUR 40,50, Anmeldeschluss: 31.01.11
S33145AM

Do., 05.05.11 bis 30.06.11, 17.00 - 17.45 Uhr, 8 x
8 UStd.
Jungfernstieg 7a, **Amelinghausen**
EUR 32,40, Anmeldeschluss: 25.04.11
S33146AM

Fitnessgymnastik für jüngere Frauen
In diesem Kurs geht es darum, das allgemeine Wohlbefinden spürbar zu verbessern. Wir wollen den ganzen Körper dehnen und kräftigen, unsere Körperhaltung und Koordination verbessern sowie unser Gleichgewicht schulen. Hierzu dienen insbesondere Übungen aus dem Stretching und der Funktionsgymnastik. Den Stundenausklang bilden verschiedene Entspannungsübungen.

Dörthe Geppert
Di., 08.02.11 bis 12.04.11, 09.00 - 10.30 Uhr, 10 x
20 UStd.
Gemeindehaus Hippolit-Kirchengemeinde, Uelzener Str..
Amelinghausen
EUR 63,50, erm.: EUR 58,00. Anmeldeschluss: 29.01.11
S33147AM

Di., 03.05.11 bis 05.07.11, 09.00 - 10.30 Uhr, 9 x
18 UStd.
Gemeindehaus Hippolit-Kirchengemeinde, Uelzener Str..
Amelinghausen
EUR 57,15, erm.: EUR 51,75. Anmeldeschluss: 23.04.11
S33148AM

Fitnessgymnastik für ältere Frauen
Dörthe Geppert
Di., 08.02.11 bis 12.04.11, 10.30 - 12.00 Uhr, 10 x
20 UStd.
Gemeindehaus Hippolit-Kirchengemeinde, Uelzener Str..
Amelinghausen
EUR 63,50, erm.: EUR 58,00. Anmeldeschluss: 29.01.11
S33149AM

Di., 03.05.11 bis 05.07.11, 10.30 - 12.00 Uhr, 9 x
18 UStd.
Gemeindehaus Hippolit-Kirchengemeinde, Uelzener Str..
Amelinghausen
EUR 57,15, erm.: EUR 51,75. Anmeldeschluss: 23.04.11
S33150AM

Fitnessgymnastik für Frauen
Dörthe Geppert
Do., 10.02.11 bis 14.04.11, 18.00 - 19.30 Uhr, 10 x
20 UStd.
Gemeindehaus Hippolit-Kirchengemeinde, Uelzener Str..
Amelinghausen
EUR 63,50, erm.: EUR 58,00. Anmeldeschluss: 31.01.11
S33151AM

Do., 05.05.11 bis 30.06.11, 18.00 - 19.30 Uhr, 8 x
16 UStd.
Gemeindehaus Hippolit-Kirchengemeinde, Uelzener Str..
Amelinghausen
EUR 50,80, erm.: EUR 46,00. Anmeldeschluss: 25.04.11
S33152AM

Sylvia Müller/Ute Brammer
Mo., 07.02.11 bis 11.04.11, 18.00 - 19.30 Uhr, 10 x
20 UStd.
Dorfgemeinschaftshaus, Auf dem Rießel 3,
Oldendorf/L.
EUR 70,50, erm.: EUR 64,50. Anmeldeschluss: 28.01.11
S33153AM

Mo., 02.05.11 bis 27.06.11, 18.00 - 19.30 Uhr, 8 x
16 UStd.
Dorfgemeinschaftshaus, Auf dem Rießel 3,
Oldendorf/L.
EUR 56,40, erm.: EUR 49,60. Anmeldeschluss: 22.04.11
S33154AM

Mo., 07.02.11 bis 11.04.11, 19.45 - 21.15 Uhr, 10 x
20 UStd.
Dorfgemeinschaftshaus, Auf dem Rießel 3,
Oldendorf/L.
EUR 70,50, erm.: EUR 64,50. Anmeldeschluss: 28.01.11
S33155AM

Mo., 02.05.11 bis 27.06.11, 19.45 - 21.15 Uhr, 8 x
16 UStd.
Dorfgemeinschaftshaus, Auf dem Rießel 3,
Oldendorf/L.
EUR 56,40, erm.: EUR 49,60. Anmeldeschluss: 22.04.11
S33156AM

Entspannung in Bewegung
Achtsamkeit selbst spüren, welche Übungen und Bewegungen sich besonders gut anfühlen und langfristig eine gesunde Wirkung für den Körper erzielen... Die Beweglichkeit fördern, die Körperhaltung positiv verändern, gelenkschonende Mobilisation, Muskeln kräftigen mit gesundheitsorientierten Bewegungen, Wohlbefinden, Entspannung und Ruhe für den Alltag gewinnen **Bitte mitbringen:** Matte, Wolldecke, warme Socken, kleines Kissen, evtl. Getränk.

Silke Jacobs
Mi., 09.02.11 bis 13.04.11, 20.00 - 21.15 Uhr, 10 x
16,7 UStd.
Fürstenwall-Schule **Dahlenburg**, Mehrzweckhalle
EUR 47,00, erm.: EUR 41,50. Anmeldeschluss: 30.01.11
S33161DA

Mi., 04.05.11 bis 22.06.11, 20.00 - 21.15 Uhr, 8 x
13,3 UStd.
Fürstenwall-Schule **Dahlenburg**, Mehrzweckhalle
EUR 47,00, erm.: EUR 41,50. Anmeldeschluss: 24.04.11
S33162DA

Aktiv bleiven 50+
Bewegungsanregung für Ältere im Sitzen

Spätestens wenn die Elastizität nachlässt und es beginnt zu „zwicken", wandelt sich so Mancher, um zu retten, was zu retten ist, denn es ist nie zu spät, mit sanften harmonischen Bewegungsabläufen, vorhandene Mängel zu beheben. Genügend Energie vorausgesetzt, gepaart mit Freude am Bewegen, gelingt es mit Leichtigkeit Möglichkeiten für den Bewegungsausgleich zu finden. **Bitte mitbringen:** Matte, bequeme Kleidung, Sportschuhe oder rutschfeste Socken.

Silke Jacobs
Mi., 09.02.11 bis 13.04.11, 14.30 - 15.30 Uhr, 10 x
13,3 UStd.
Turnhalle im Dorn, Dornweg, **Dahlenburg**
EUR 44,80, erm.: EUR 40,00. Anmeldeschluss: 30.01.11
S33163DA

Mi., 04.05.11 bis 22.06.11, 14.30 - 15.30 Uhr, 8 x
10,7 UStd.
Turnhalle im Dorn, Dornweg, **Dahlenburg**
EUR 29,90, erm.: EUR 26,70. Anmeldeschluss: 24.04.11
S33164DA

Fit und Aktiv im Studio
Für Erwachsene

Dieses vielfach bewährte Trainingsprogramm fördert Gesundheit, Fitness und seelisches Gleichgewicht. Im Mittelpunkt steht das Training an modernen Ausdauer- und Kraftgeräten verbunden mit gezielten Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit, Koordination und Entspannungsfähigkeit. Hintergrundinformationen und viele praktische Tipps für einen gesunden Lebensstil runden den abwechslungsreichen Kurs ab. Dieser Präventionskurs kann von der Krankenkasse bis zu 100% rückerstattet werden.

Holger Schorfheide
Do., 03.02.11 bis 07.04.11, 18.30 - 20.00 Uhr, 10 x
20 UStd.
Gesundheits-Studio, Am Fürstenwall 4
EUR 99,00, erm.: EUR 93,00. Anmeldeschluss: 24.01.11
S33165DA

Fit und Aktiv im Studio für Jugendliche 14-17 Jahre
Dieser Präventionskurs kann von der Krankenkasse bis zu 100% rückerstattet werden.

Holger Schorfheide
Do., 03.02.11 bis 07.04.11, 16.00 - 17.30 Uhr, 10 x
20 UStd.
Gesundheits-Studio, Am Fürstenwall 4
EUR 99,00, erm.: EUR 93,00. Anmeldeschluss: 24.01.11
S33166DA

Fit und Aktiv im Studio 50+
Dieser Präventionskurs kann von der Krankenkasse bis zu 100% rückerstattet werden..

Holger Schorfheide
Mi., 02.02.11 bis 06.04.11, 09.00 - 10.30 Uhr, 10 x
20 UStd.
Gesundheits-Studio, Am Fürstenwall 4
EUR 99,00, erm.: EUR 93,00. Anmeldeschluss: 23.01.11
S33167DA

Fitnesstraining
In dieser präventiven Gesundheitssportstunde können Sie Ihre Fitness mit Herz-Kreislauf-Training, Koordinations-und Krafttraining dauerhaft erhalten und/oder verbessern. Ein gezieltes Krafttraining, das hauptsächlich die Rumpfmuskulatur anspricht, hilft Rückenbeschwerden durch Muskelaufbau vorzubeugen. Diverse Entspannungsübungen bilden den Abschluss des Trainings. Unsere Ziele sind der Erhalt und die Verbesserung von Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Ausdauer, um allen Alltagsanforderungen in Beruf und Freizeit gewachsen zu sein und um uns im hohen Alter auch noch allein die (Sport)-Schuhe zubinden zu können. **Bitte mitbringen:** Matte, Decke, Sportschuhe, Getränk.

Sabine Wulf
Di., 25.01.11 bis 29.03.11, 18.45 - 20.15 Uhr, 10 x
20 UStd.
Fürstenwall-Schule **Dahlenburg**
EUR 56,00, erm.: EUR 50,00. Anmeldeschluss: 15.01.11
S33168DA

Do., 27.01.11 bis 31.03.11, 18.30 - 20.00 Uhr, 10 x
20 UStd.
Fürstenwall-Schule **Dahlenburg**
EUR 56,00, erm.: EUR 50,00. Anmeldeschluss: 17.01.11
S33169DA

Drums Alive - Trommeln auf Gymnastikbällen
Es ist einfach eine Frage des „Sich-gehen-Lassens", des Mitmachens und des Spaßes. Im Vordergrund steht das Erlernen des Trommelns mit Drumsticks auf großen Bällen und wie man es mit Bewegung verbindet. Diese außergewöhnliche Kombination ist begeisternd und baut Stress ab. Es macht einfach höllisch Spaß. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Sportschuhe oder rutschfeste Socken.

Gabriele Hinrichs
Do., 05.05.11 bis 30.06.11, 19.30 - 21.00 Uhr, 8 x
16 UStd.
Realschule im Dorn, **Dahlenburg**, Treffpunkt Sporthalle
EUR 44,80, erm.: EUR 40,00. Anmeldeschluss: 25.04.11
S33170DA

Inliner- und Waveboardfahren für Junge und Junggebliebene
Du hast schon seit einiger Zeit Inliner oder ein Waveboard und fühlst dich darauf noch nicht ganz sicher. Hier kannst du lernen, wie man richtig bremsen oder bergab fahren kann, ohne sich zu verletzen. Außerdem kannst du ausprobieren Slalom zu fahren oder andere kleine Tricks und Herausforderungen annehmen. **Teilnahme auf eigene Gefahr**. **Bitte mitbringen:** Inliner bzw. Waveboard, Kopf- und Knieschützer. Händeschutz und Helm.

Gabriele Hinrichs/Malte Hinrichs
Fr., 06.05.11, 14.30 - 16.45 Uhr
3 UStd.
Realschule im Dorn, **Dahlenburg**, Treffpunkt vor der Sporthalle
EUR 10,50, Anmeldeschluss: 26.04.11
S33171DA

Fit durchs Leben
Bewegung hält gesund und steigert das Wohlbefinden. Funktionelles und präventives Muskeltraining um Beschwerden des Rückens vorzubeugen. Eine Entspannungsphase am Abschluss gibt innere Ruhe, um dem Alltagsstress entgegenzuwirken. **Bitte mitbringen:** Isomatte und Decke.

Christina Herzog
Di., 25.01.11 bis 29.03.11, 18.30 - 20.00 Uhr, 9 x
18 UStd.
Domäne, Mühlenstr. 3, **Scharnebeck**, Saal
EUR 50,40, erm.: EUR 45,00. Anmeldeschluss: 15.01.11
S33176SC

Di., 25.01.11 bis 29.03.11, 20.00 - 21.30 Uhr, 9 x
18 UStd.
Domäne, Mühlenstr. 3, **Scharnebeck**, Raum 3
EUR 50,40, erm.: EUR 45,00. Anmeldeschluss: 15.01.11
S33177SC

Di., 03.05.11 bis 28.06.11, 18.30 - 20.00 Uhr, 8 x
16 UStd.
Domäne, Mühlenstr. 3, **Scharnebeck**, Saal
EUR 44,80, erm.: EUR 40,00. Anmeldeschluss: 23.04.11
S33178SC

Di., 03.05.11 bis 28.06.11, 20.00 - 21.30 Uhr, 8 x
16 UStd.
Domäne, Mühlenstr. 3, **Scharnebeck**, Saal
EUR 44,80, erm.: EUR 40,00. Anmeldeschluss: 23.04.11
S33179SC

Mit der VHS erreichen Sie
78tausend Lüneburger
Haushalte auf die schlaue Art!

Werben Sie im VHS Programmheft.
Interesse? k.greife@adsandmore.de

Walken | Laufen

Nordic Walking mit Funktionsgymnastik
Der sanfte Weg zu mehr Lebensqualität und Wohlbefinden

Der sanfte Weg zu mehr Lebensqualität und Wohlbefinden. Nordic-Walking ist besonders gelenkfreundlich, leicht erlernbar und setzt keinerlei sportliche Erfahrungen voraus. Ideal unter anderem zum Stressabbau und zur verbesserten Leistungsfähigkeit des Herz- und Kreislaufsystems. **Bitte mitbringen:** Nordic-Walking Stöcke, ggf. Stirnlampe.

Rüdiger Adamaszek
Fr., 11.03.11 bis 15.04.11, 17.00 - 18.30 Uhr, 6 x
12 UStd.
Parkpl.Waldfriedhof,Konr.-Adenauer-Str./Höhe Wilhelm-Leuschner-Str
EUR 50,40, erm.: EUR 40,80. Anmeldeschluss: 01.03.11
S33180

Nordic Walking für Einsteiger/innen
Erlenen Sie unter fachkompetenter Anleitung die richtige Nordic-Walking-Technik unter Einsatz von Stöcken, die das Training noch effektiver machen. Das 8-wöchige Trainingsprogramm ist eingebettet in einen vielfältigen und abwechslungsreichen Stundenverlauf. Puls-Kontrolle, Herz-Kreislauf-Training u. v. m.

Hildelies Stephan
Fr., 25.03.11 bis 27.05.11, 15.00 - 16.30 Uhr, 8 x
16 UStd.
Treffpunkt: Ahornweg 13, **Adendorf**
EUR 44,80, erm.: EUR 40,00. Anmeldeschluss: 15.03.11
S33180 AD

Jogging
für Untrainierte und Wiedereinsteiger/innen
Lauftherapie - ein sanfter Laufkurs

Gesundheitsorientiertes Laufen im Wohlfühlbereich mit kleinen Gehpausen. Eine zusätzliche funktionelle Aufbau- und Kräftigungsgymnastik fördert in dieser Kombination die körperliche und seelische Fitness. Ziel des Kurses ist eine Verbesserung des Ausdauer. Die Laufphasen werden zunehmend länger, ein definiertes Ziel anvisiert.

Rüdiger Adamaszek
So., 16.01.11 bis 20.02.11, 15.00 - 16.30 Uhr, 6 x
12 UStd.
Parkpl.Waldfriedhof,Konr.-Adenauer-Str./Höhe Wilhelm-Leuschner-Str
EUR 50,40, erm.: EUR 40,80. Anmeldeschluss: 06.01.11
S33181

Sa., 14.05.11 bis 04.06.11, 14.00 - 15.30 Uhr, 4 x
8 UStd.
Parkpl.Waldfriedhof,Konr.-Adenauer-Str./Höhe Wilhelm-Leuschner-Str
EUR 33,60, erm.: EUR 27,20. Anmeldeschluss: 04.05.11
S33182

Jogging für Fortgeschrittene (Lauflimit 30 Min.)
Lauftherapie - ein sanfter Laufkurs

Gesundheitsorientiertes Laufen im Wohlfühlbereich mit kleinen Gehpausen. Eine zusätzliche funktionelle Aufbau- und Kräftigungsgymnastik fördert in dieser Kombination die körperliche und seelische Fitness. Ziel des Kurses ist eine Verbesserung des Ausdauer. Die Laufphasen werden zunehmend länger, ein definiertes Ziel anvisiert.

Rüdiger Adamaszek
So., 06.03.11 bis 10.04.11, 15.00 - 16.30 Uhr, 6 x
12 UStd.
Parkpl.Waldfriedhof,Konr.-Adenauer-Str./Höhe Wilhelm-Leuschner-Str
EUR 50,40, erm.: EUR 40,80. Anmeldeschluss: 24.02.11
S33183

Sa., 11.06.11 bis 02.07.11, 14.00 - 15.30 Uhr, 4 x
8 UStd.
Parkpl.Waldfriedhof,Konr.-Adenauer-Str./Höhe Wilhelm-Leuschner-Str
EUR 33,60, erm.: EUR 27,20. Anmeldeschluss: 01.06.11
S33184

„Richtig" laufen
mit professioneller Lauftechnik
für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Mit Lauf-ABC sowie muskulären Aufbau- und Stabilisierungsübungen verbessern Sie die Lauftechnik und erzielen mehr Laufdynamik. Gelenkbeschwerden wird vorgebeugt. Die Laufleistung verbessert sich in der Ausdauer und Grundschnelligkeit.

Rüdiger Adamaszek
Mi., 19.01.11 bis 23.02.11, 14.00 - 15.30 Uhr, 6 x
12 UStd.
Parkpl.Waldfriedhof,Konr.-Adenauer-Str./Höhe Wilhelm-Leuschner-Str
EUR 50,40, erm.: EUR 40,80. Anmeldeschluss: 09.01.11
S33185

Professionelle Vorbereitung
für einen 10-Kilometer-Lauf
Aufbaukurs für Teilnehmende mit Lauflimit von ca. 45 Minuten

Mit Aufwärmgymnastik und Muskulatur-Kräftigungsübungen. Die Laufbelastung wird mit Pyramidentraining und weiteren Laufspielen sanft gesteigert. Das Ziel ist die Verbesserung der Grundschnelligkeit, um bei einer Laufveranstaltung 10 km unter 60 Min. zu laufen.

Rüdiger Adamaszek
Mi., 02.03.11 bis 13.04.11, 18.30 - 20.00 Uhr, 7 x
14 UStd.
Parkpl.Waldfriedhof,Konr.-Adenauer-Str./Höhe Wilhelm-Leuschner-Str
EUR 58,80, erm.: EUR 47,60. Anmeldeschluss: 20.02.11
S33186

Professionelle Vorbereitung für einen Halbmarathon
Voraussetzung ist eine gute Grundlagenausdauer, welche in diesem Kurs noch weiter verbessert wird. Das Ziel ist eine konstante Luafgeschwindigkeit im aeroben Sauerstoffbereich. Dle Laufbelastung liegt bei ca. 1,5-2 Stunden. Spezifische Laufgymnastik und Dehnübungen gehören dazu.

Rüdiger Adamaszek
Mi., 04.05.11 bis 22.06.11, 18.30 - 20.45 Uhr, 8 x
24 UStd.
Parkpl.Waldfriedhof,Konr.-Adenauer-Str./Höhe Wilhelm-Leuschner-Str
EUR 100,80, erm.: EUR 81,60. Anmeldeschluss: 24.04.11
S33187

Aqua Fitness | Schwimmen

Kreative Wassergymnastik
Aqua Fitness, Bewegung und Entspannung im Wasser

Wassergymnastik ist ein komplexes und zugleich schonendes Training. Der hydrostatische Druck (Durchblutungs- und Atemsteigerung), der Wasserauftrieb (Entlastung von Wirbelsäule und Gelenken) sowie der Wasserwiderstand (Muskelstärkung und Massageeffekt der Haut) machen das Wasser zum idealen Trainingsmedium.

Kerstin Herrmann
Do., 03.02.11 bis 26.05.11, 20.00 - 20.45 Uhr, 15 x
15 UStd.
Schulzentrum Oedeme, Schwimmhalle - Eingang Hauptsch.
EUR 130,50, erm.: EUR 111,00. Anmeldeschluss: 24.01.11
S33201

Do., 03.02.11 bis 26.05.11, 20.45 - 21.30 Uhr, 15 x
15 UStd.
Schulzentrum Oedeme, Schwimmhalle - Eingang Hauptsch.
EUR 130,50, erm.: EUR 111,00. Anmeldeschluss: 24.01.11
S33202

Aquarobic
Die positiven Aspekte von Aquarobic sind immens: Eine sehr hohe Fettverbrennung, Herz- u. Kreislauftraining, gelenkschonendes Training der gesamten Muskulatur zu schwungvoller Musik. Alter und Fitnesszustandnebensächlich. Wassertiefe 1,35m.

Sigrid Graf
Mo., 24.01.11 bis 14.03.11, 20.00 - 21.00 Uhr, 8 x
10,7 UStd.
Schulzentrum, Nindorfer Moorweg, **Bleckede**, Lehrschwimmhalle, EUR 73,30, erm.: EUR 68,80. Anmeldeschluss: 14.01.11
S33205BL

Do., 27.01.11 bis 17.03.11, 20.00 - 21.00 Uhr, 8 x
10,7 UStd.
Schulzentrum, Nindorfer Moorweg, **Bleckede**, Lehrschwimmhalle, EUR 73,30, erm.: EUR 68,80. Anmeldeschluss: 17.01.11
S33206BL

Schwimmen für Erwachsene
Für Nichtschwimmer/innen und Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen, die mehr Sicherheit erlangen möchten.

Dieter Brauer
Di., 08.02.11 bis 12.04.11, 19.00 - 20.00 Uhr, 10 x
13,3 UStd., Schulzentrum Oedeme, Schwimmhalle - Eingang Hauptsch.
EUR 37,80 zzgl. Hallennutzungsgebühr, erm.: EUR 33,80 Anmeldeschluss: 29.01.11
S33302GE

Di., 03.05.11 bis 05.07.11, 19.00 - 20.00 Uhr, 9 x
12 UStd. Schulzentrum Oedeme, Schwimmhalle - Eingang Hauptsch.
EUR 33,60 zzgl. Hallennutzungsgebühr,
erm.: EUR 30,00 Anmeldeschluss: 23.04.11
S33303GE

Tanz

W Lüneburger Bauchtanztag 1
für Anfängerinnen mit und ohne Vorkenntnisse/n

Im Kurs 1 werden die Grundbewegungen des orientalischen Tanzes erarbeitet, sowie Schritt- und Bewegungskombinationen und eine kleine Choreografie erlernt. Ein idealer Einstieg in die Kunst des Bauchtanzes! **Bitte mitbringen:** bequeme Trainingsbekleidung, Tuch für die Hüfte, Gymnastikschläppchen mit Ledersohle, Getränk.

Susanne Lohse
Sa., 05.02.11, 10.00 - 13.00 Uhr
4 UStd.
SaLü, Uelzener Str. 1-5, Raum 2
EUR 16,80, erm.: EUR 13,60. Anmeldeschluss: 26.01.11
S33501

W Lüneburger Bauchtanztag 2
für Fortgeschrittene (ab 4 Sem. Bauchtanz)

Kurs 2 richtet sich an alle Frauen, die schon einige Zeit orientalisch getanzt haben und gerne ihre Kenntnisse auffrischen wollen. Wir wiederholen die Grundbewegungen, arbeiten am freien Tanzen und erarbeiten eine Choreografie mit dem Schleier. Eine gute Gelegenheit für ehemalige Schülerinnen, wieder gemeinsam etwas zu machen! **Bitte mitbringen:** bequeme Trainingsbekleidung, Tuch für die Hüfte, Tanzschleier ca. 110cm x 250 cm, Gymnastikschläppchen mit Ledersohle, Getränk.

Susanne Lohse
Sa., 05.02.11, 14.00 - 17.00 Uhr
4 UStd.
SaLü, Uelzener Str. 1-5, Raum 2
EUR 16,80, erm.: EUR 13,60. Anmeldeschluss: 26.01.11
S33502

Bauchtanz / Orientalischer Tanz

Orientalischer Tanz ist ein ausgewogenes Koordinations- und Haltungstraining, ein traditioneller Weg zu ganzheitlicher Gesundheit. Es fordert die Koordination und beugt vielen Zivilisationskrankheiten vor. Zusammen mit anderen Frauen können Sie entspannen zu den Klängen der orientalischen Musik die weichen Bewegungen einer Hüftschleife erlernen und ein fröhlicher Schimmy bringt Ihre Schultern zum Vibrieren und den Bauch zum Lachen. Entdecken Sie Ihren Körper „neu" und die Möglichkeit verschiedene Körperteile unabhängig voneinander (isoliert) bewegen/koordinieren zu können, um damit die Musik mit Ihrem Körper zu interpretieren. **Bitte mitbringen:** enge Sportkleidung/Leggins, Tuch/Schal für die Hüfte, Getränk.

Natalie Krüger
Do., 03.02.11 bis 14.04.11, 17.30 - 18.30 Uhr, 11 x
14,7 UStd.
Bewegungsraum, Pieperstr. 8, **Bardowick**
EUR 63,00, erm.: EUR 58,65. Anmeldeschluss: 24.01.11
S33503BA

Do., 05.05.11 bis 30.06.11, 17.30 - 18.30 Uhr, 8 x
10,7 UStd.
Bewegungsraum, Pieperstr. 8, **Bardowick**
EUR 45,85, erm.: EUR 42,70. Anmeldeschluss: 25.04.11
S33504BA

Fr., 04.02.11 bis 15.04.11, 17.00 - 18.30 Uhr, 11 x
22 UStd.
Bewegungsraum, Pieperstr. 8, **Bardowick**
EUR 94,60, erm.: EUR 88,00. Anmeldeschluss: 25.01.11
S33505BA

Fr., 06.05.11 bis 01.07.11, 17.00 - 18.30 Uhr, 8 x
16 UStd.
Bewegungsraum, Pieperstr. 8, **Bardowick**
EUR 68,80, erm.: EUR 64,00. Anmeldeschluss: 26.04.11
S33506BA

Nia®
Das ganzheitliche Bewegungskonzept für Körper, Geist und Seele

In Nia tanzen Freude und Wahrnehmung in den Vordergrund. Alle Bewegungen, barfuss ausgeführt, folgen dem Wohlfühl-Prinzip. Verschiedene Dynamiken aus Tanz, traditionellen Kampfkünsten und heilenden Körpertherapien verweben sich zu unterschiedlichster Musik. Nia bringt Kraft, Beweglichkeit. Balance, Gesundheit und unglaublich viel Spaß. Da jede/r Tempo und Intensität der Bewegung selbst bestimmt, ist Nia - unabhängig von Alter und Vorkenntnissen - wohltuend und empfehlenswert. **Bitte mitbringen:** Getränk, Wolldecke.

Silvia Wehrspann
Do., 10.02.11 bis 14.04.11, 18.00 - 19.00 Uhr, 10 x
13,3 UStd.
Ergotherapie-Praxis, Ritterstr. 54, Lüneburg
EUR 80,00, erm.: EUR 67,80. Anmeldeschluss: 31.01.11
S33507

Do., 19.05.11 bis 30.06.11, 18.00 - 19.00 Uhr, 6 x
8 UStd.
Ergotherapie-Praxis, Ritterstr. 54, Lüneburg
EUR 48,00, erm.: EUR 40,70. Anmeldeschluss: 09.05.11
S33508

Es heißt Nia
körperliche Fitness

Tanz, Kampfkunst, Yoga und Körperwahrnehmung. Sorgsam aufeinander abgestimmt und mit inspirierender Musik von sanft bis dynamisch verbunden. Das ist Nia. Aus dieser Mischung entwickelten Nia, ein einzigartiges Fitness- und Wellness-Programm, das ein breites Spektrum an Bewegungen bietet, und das den Körper, den Geist und die Seele in Einklang bringt und dabei unglaublich viel Spaß macht. Nia ist für jede/n geeignet, unabhängig von Alter und körperlicher Fitness.

Mariya Costa
Di., 08.02. - 12.04.2011, 18.45-20.15 Uhr, 9x,
18 UStd.
Grundschule, Dorfstraße 58, **Adendorf**
EUR 50,40, erm.: EUR 45,00. Anmeldeschluss: 29.01.11
S33509AD

Di., 03.05. - 28.06.2011, 18.45-20.15 Uhr, 8 x
16 UStd.
Grundschule, Dorfstraße 58, **Adendorf**
EUR 44,80, erm.: EUR 40,00. Anmeldeschluss: 23.04.11
S33510AD

Biodanza

Biodanza lädt ein zu schönen Abenden mit Bewegung und Musik, an denen vieles möglich ist: Lebensfreude, Ausgelassenheit, Entspannung und Berührtsein. Es gibt viele Momente, in denen jede Person sich selbst besser kennen lernen und die anderen Menschen ganzheitlich erfahren kann, in denen das Sprechen sich ausruht und die Freude an der eigenen Beweglichkeit und dem gemeinsamen Erleben in den Vordergrund tritt. Der Kurs ist geeignet für Menschen in jedem Alter und mit unterschiedlicher Kondition; Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Wolldecke, Getränk.

Linda Sulimma
Do., 10.02.11 bis 10.03.11, 18.30 - 20.45 Uhr, 5 x
15 UStd.
Johannes-Rabeler-Schule, B. d. St.Johanniskirche 21, Lüneburg,Aula
EUR 63,00, erm.: EUR 51,00. Anmeldeschluss: 31.01.11
S33511

Do., 17.03.11 bis 14.04.11, 18.30 - 20.45 Uhr, 5 x
15 UStd.
Johannes-Rabeler-Schule, B. d. St.Johanniskirche 21, Lüneburg,Aula
EUR 63,00, erm.: EUR 51,00. Anmeldeschluss: 07.03.11
S33512

Do., 05.05.11 bis 09.06.11, 18.30 - 20.45 Uhr, 5 x
15 UStd.
Johannes-Rabeler-Schule, B. d. St.Johanniskirche 21, Lüneburg,Aula
EUR 63,00, erm.: EUR 51,00. Anmeldeschluss: 25.04.11
S33513

W Tanz von innen nach außen
Heilende Kräfte im Tanz®

Tanz - der Weg zur inneren Stimme/Weisheit zu gelangen. Ankommen im Körper. Verbindung der drei Ebenen Körper, Geist und Seele entdecken. Medien sind Atem, Bewegung und Stimme. Geführte Körpermeditation bereitet den Weg. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Es gibt kein Richtig oder Falsch. Der Weg jedes Menschen ist individuell. Die Kontinuität der Tanzerfahrung vertieft das Erlebte. Die Integration in den Alltag verselbständigt sich. **Bitte mitbringen:** Socken, Decke, Wasser.

Gudrun Hempel
Sa., 19.02.11, 14.00 - 18.30 Uhr
Sa., 19.03.11, 14.00 - 18.30 Uhr
Sa., 14.05.11, 14.00 - 18.30 Uhr
Sa., 18.06.11, 14.00 - 18.30 Uhr
24 UStd.
Gellersenhalle **Reppenstedt**, Mehrzweckraum Eingang JuZ
EUR 67,20, erm.: EUR 60,00. Anmeldeschluss: 09.02.11
S33515GE

Rhythmus ist´s!
Warum nicht auch ab 50 tanzen?

Alle können es - mit ihren eigenen Bewegungsmöglichkeiten und in ihrer Ausdrucksqualität. Diese gilt es auszuprobieren, zu erweitern und auf neue Wege zu führen. Es werden kleine Choreografien entwickelt, die sich zu alter und neuer Musik finden lassen. Gleichzeitig werden Atmung, Muskulatur und Körperhaltung gekräftigt und gestützt. Der Kurs richtet sich an Senioren ohne Altersbeschränkung (Männer und Frauen), die Lust auf freies und gemeinsames Bewegen in der Gruppe haben. **Bitte mitbringen:** bequeme, leichte Kleidung.

Helga Gerhard-Schröder
Mo., 07.02.11 bis 11.04.11, 09.45 - 11.15 Uhr, 10 x 20 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum E2
EUR 84,00, erm.: EUR 68,00. Anmeldeschluss: 28.01.11
S33517

Afrikanischer Tanz ohne Vorkenntnisse
Lebensfreude, Beweglichkeit und Erdverbundenheit

Afrikanische Tänze lockern, stärken und energetisieren den ganzen Körper, was auch ausgleichend auf Emotionen, Geist und Seele wirkt. Die Bewegungen, die Körperwelle, Becken- und Brustkorbisolierung, Gesten und Schritte fördern Koordination und Rhythmusgefühl. **Bitte mitbringen:** leichte Bewegungskleidung, Wasser.

Elisabeth Kirchner-Schütz
Mo., 14.03.11 bis 11.04.11, 19.30 - 21.00 Uhr, 5 x 10 UStd.
SaLü, Uelzener Str. 1-5, Lüneburg, Raum 2
EUR 67,20, erm.: EUR 54,40. Anmeldeschluss: 04.03.11
S33520

mit Vorkenntnissen
Quereinstieg nach Rücksprache möglich.

Mo., 10.01.11 bis 07.03.11, 19.30 - 21.00 Uhr, 8 x 16 UStd.
SaLü, Uelzener Str. 1-5, Lüneburg, Raum 2
EUR 67,20, erm.: EUR 54,40. Anmeldeschluss: 31.12.10
S33521

Mo., 02.05.11 bis 04.07.11, 19.30 - 21.00 Uhr, 9 x 18 UStd.
SaLü, Uelzener Str. 1-5, Lüneburg, Raum 2
EUR 75,60, erm.: EUR 61,20. Anmeldeschluss: 22.04.11
S33522

W American Tribal Style Dance (ATS) - La Lüna

Tanztechnik und „Kommandos" für die freie Improvisation im ATS American Tribal Style wurde von Carolena Nericcio und der Fat-Chance-Bellydance Anfang der 90er Jahre als fantasievolle Variation des Bauchtances erfunden. Stilbildende Elemente sind der improvisierte Gruppentanz sowie die reichhaltigen, archaisch anmutenden Tanzkostüme. Wir sind eine Übungs-/Auftrittsgruppe, Neuzugänge jederzeit willkommen! **Bitte mitbringen:** weiter Rock, Tuch für die Hüfte (ohne Klimper), Zimbeln, Getränk.

Susanne Lohse
Sa., 19.02.11 bis 18.06.11, 13.00 - 17.00 Uhr, 5 x, insg. 25 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum E2
EUR 105,00, erm.: EUR 85,00. Anmeldeschluss: 09.02.11
S33524

W Schnupperworkshop Hula - Hawaiischer Tanz
für Jugendliche und Erwachsene

Der Hula ist ein wesentlicher Bestandteil der hawaiischen Kultur. Vor der Einführung einer Schriftsprache dienten Tanz und Gesang der Überlieferung von Geschichten, Mythen und Ereignissen. Hula nimmt uns mit auf eine wunderschöne Reise. Wir lernen einfache Tänze für Anfänger und vertiefen das in Vorgängerkursen Erlernte. Jede Unterrichtsstunde beginnt mit Aufwärmübungen zu Basisgesten und Hula-Schritten. Teilnehmen können Teenager und Erwachsene (Frauen und Männer). Neueinstieg jederzeit möglich. **Bitte mitbringen:** Decke oder Isomatte, bequeme (Sport-)Kleidung, (rutschfeste) warme Socken, Getränk. Knielanger weiter Rock ist von Vorteil, jedoch kein Muss.

Stefanie Ibendorf-Schmidt
Sa., 05.02.11, 14.00 - 17.00 Uhr, 4 UStd.
Schulzentrum, Große Worth 5, **Bardowick**
EUR 11,20, erm.: EUR 10,00. Anmeldeschluss: 26.01.11
S33524BA

W Einführung und Vertiefung für Jugendliche und Erwachsene
Stefanie Ibendorf-Schmidt
Sa., 19.02.11, 14.00 - 16.15 Uhr
Sa., 05.03.11, 14.00 - 16.15 Uhr
Sa., 19.03.11, 14.00 - 16.15 Uhr
Sa., 09.04.11, 14.00 - 16.15 Uhr
Sa., 07.05.11, 14.00 - 16.15 Uhr
Sa., 21.05.11, 14.00 - 16.15 Uhr
Sa., 11.06.11, 14.00 - 16.15 Uhr
Sa., 25.06.11, 14.00 - 16.15 Uhr
24 UStd.
Schulzentrum, Große Worth 5, **Bardowick**
EUR 67,20, erm.: EUR 60,00. Anmeldeschluss: 09.02.11
S33525BA

Energy Dance

Energy Dance ist ein Bewegungstraining zu abwechslungsreicher Musik für alle, die Lust auf Bewegung und Rhythmus haben. Vielfältige dynamische Bewegungen werden zu fließenden Bewegungsabläufen verbunden, ganz ohne Choreografien. Jede Stunde endet mit Stretching und Entspannung. Energy Dance aktiviert das Herz-Kreislauf-System, erhöht das eigene Körpergefühl und die Flexibilität, verbessert die Körperhaltung, baut Stress ab und macht einfach Spaß! Jede/r kann mitmachen, unabhängig von Vorerfahrung, Alter und Kondition! **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung und Matte oder Decke.

Marina Butschke
Do., 03.02.11 bis 14.04.11, 19.30 - 21.00 Uhr, 11 x 22 UStd.
Grundschule, Ebstorfer Str. 6, **Melbeck**, Turnhalle
EUR 61,60, erm.: EUR 55,00. Anmeldeschluss: 24.01.11
S33527IL

Do., 19.05.11 bis 30.06.11, 19.30 - 21.00 Uhr, 6 x 12 UStd.
Grundschule, Ebstorfer Str. 6, **Melbeck**, Turnhalle
EUR 33,60, erm.: EUR 30,00. Anmeldeschluss: 09.05.11
S33528IL

Selbstschutz

Shaolin Wing - Chun Chuan
rein innere Kampfkunst und Gesundheitslehre

Zum ersten Mal außerhalb Asiens: als rein - innere Kampfkunst - und Gesundheitslehre, Chen Tai - Chi Chuan, Qi - Gong, Yin - Yang, Pa - Qua, Wu - Xing, I - Ging, sowie Meditation in Bewegung. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. S.W.C.C. ist ein effektiver Selbstschutz für Frauen und Männer jeden Alters, ist leicht erlernbar und wirkt besonders entlastend und stabilisierend auf Wirbelsäule, Sehnen und Gelenken. Das regelmäßige Training fördert beispielsweise bei Kindern und Jugendlichen Talente und Begabungen und führt neben dem Erlernen eines effektiven Selbstschutzes auch zu einer Verbesserung von Entwicklungsstörungen, zu Stressabbau und Emotionsausgleich sowie zur Entwicklung von Kooperation und sozialer Kompetenz. Dabei kommt der Stärkung des eigenen Selbstwertgefühls eine zentrale Bedeutung zu. **Bitte mitbringen:** bequeme Sportkleidung.

Alexandra Couppée
Do., 03.03.11, 19.30 - 21.00 Uhr, 2 UStd.
Rudolf-Steiner-Schule, Walter-Bötcher-Str. 6, Lüneburg, Kulturraum
kostenfreier Schnuppertag, Anmeldeschluss: 21.02.11
S33601

Do., 17.03.11 bis 07.04.11, 19.30 - 21.00 Uhr, 4 x 8 UStd.
Rudolf-Steiner-Schule, Walter-Bötcher-Str. 6, Lüneburg, Kulturraum
EUR 43,20, erm.: EUR 36,80. Anmeldeschluss: 07.03.11
S33602

Do., 05.05.11 bis 26.05.11, 19.30 - 21.00 Uhr, 4 x 8 UStd.
Rudolf-Steiner-Schule, Walter-Bötcher-Str. 6, Lüneburg, Kulturraum
EUR 43,20, erm.: EUR 36,80. Anmeldeschluss: 25.04.11
S33603

W Frauenselbstverteidigung I
für Einsteigerinnen

Das Seminar vermittelt verschiedene Kampfsport-Techniken, aus der Defensive herauszutreten, sich offensiv einem Angriff zu stellen und sich aktiv zu verteidigen. Durch die erlernten Techniken entsteht Selbstsicherheit. Den Teilnehmerinnen wird ermöglicht, in bedrohlichen Situationen Angreifern souverän entgegen zu treten. Aus Passivität entsteht Aktivität. **Bitte mitbringen:** bequeme Sportbekleidung, Sportschuhe mit möglichst heller Sohle, Getränk.

Edgar Verdieck
Sa., 09.04.11 und So., 10.04.11, 10.00 - 13.15 Uhr, 8 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum E2
EUR 33,60, erm.: EUR 27,20. Anmeldeschluss: 16.02.11
S33606

W Frauenselbstverteidigung II
Aufbaukurs für Frauen

Das Seminar knüpft an die im Kurs I erlernten Techniken an, kombiniert und zeigt noch mehr Möglichkeiten der Verteidigung. Durch die Wiederholung und Intensivie-

rung der bereits erlernten Techniken, werden diese verinnerlicht und können in Gefahrensituationen konkreter abgerufen werden. Da der Kurs ins Detail geht, ist Kurs I oder vergleichbare Erfahrungen Voraussetzung für die Teilnahme. Frauen mit Erfahrungen aus dem Kampfsport sind ebenfalls herzlich willkommen. **Bitte mitbringen:** bequeme Sportbekleidung, Sportschuhe mit möglichst heller Sohle, Getränk.

Edgar Verdieck
Sa., 28.05.11 und 29.05.11, 10.00 - 13.15 Uhr, 2 x 8 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum E2
EUR 33,60, erm.: EUR 27,20. Anmeldeschluss: 30.03.11
S33609

Selbstverteidigung und Selbstbehauptung
für Frauen und Mädchen ab 14 Jahren

Viktor Trautmann
Fr., 11.02.11 bis 15.04.11, 18.00 - 19.30 Uhr, 10 x 20 UStd.
Fürstenwall-Schule **Dahlenburg**, Mehrzweckhalle
EUR 56,00, erm.: EUR 50,00. Anmeldeschluss: 01.02.11
S33610DA

Gewaltprävention für Kinder
für Mutter und Kind

Ein Kurs für Mutter und Kind, die hier lernen können, mit ihrer Angst vor gewalttätigen Übergriffen von Männern umzugehen. Es werden Wege gezeigt, wie Kinder durch ihr Auftreten möglichen Gewaltübergriffen entgegentreten können.

Viktor Trautmann
Fr., 04.03.11, 15.30 - 17.45 Uhr
3 UStd.
Fürstenwall-Schule **Dahlenburg**, Mehrzweckhalle
EUR 10,50, Anmeldeschluss: 22.02.11
S33611DA

Alternative Heilkunde | Methoden

Homöopathische Hausapotheke
Einführung in die klassische Homöopathie

Sie erlernen die Grundlagen der klassischen Anwendung homöopathischer Arzneimittel in akuten Situationen wie Verletzungen, Schock, Fieber, Erkältungen, Magen-Darm-Erkrankungen oder Schwächezuständen. Die 28 wichtigsten Mittel werden vorgestellt. Das gibt Ihnen Sicherheit und Entscheidungsfähigkeit im Umgang mit diesen kraftvollen Arzneien bei Kindern und Erwachsenen.

Frauke Girus-Nowoczyn
Di., 08.03.11 bis 12.04.11, 19.30 - 21.45 Uhr, 6 x 18 UStd.
VHS Kalandstr. 31 - Raum 01
EUR 75,60 zzgl. EUR 6.00 für Unterlagen, erm.: EUR 61,20. Anmeldeschluss: 26.02.11
S34000

W Lebensweg und Homöopathie
Gibt es einen Krankheits- oder Gesundheitsweg von Geburt bis zum Tod? Was hat die Neurodermitis im Kindesalter mit der Migräne oder den Gallensteinen im Erwachsenenalter zu tun? Ist der Mensch aufzuteilen in einzelne Organsysteme und deren Erkrankung? Oder gibt es im „Energiesystem Mensch" noch etwas mehr als nur das Funktionieren der Organe? Im ersten Teil des Kurses wird die ganzheitliche Betrachtungsweise von Gesundheit und Krankheit erläutert und diskutiert. Der Mensch ist mehr als nur die Summe seiner Organe! Was bedeutet Krankheit, welche Chancen birgt sie und wie kann man seinen individuellen Weg finden? Der zweite Teil des Kurses befasst sich mit der ganzheitlichen Behandlungsmethode der Homöopathie, Grundlagen, Möglichkeiten und Grenzen. **Bitte mitbringen:** Schreibzeug, Verpflegung, Getränke.

Dr. Vivian Richter
Sa., 02.04.11, 10.00 - 14.45 Uhr
5 UStd.
VHS Kalandstr. 31 - Raum 01
EUR 21,00, erm.: EUR 17,00. Anmeldeschluss: 23.03.11
S34005

W Schüssler-Salze
Hausapotheke mit Biomineralien

Mineralstoffmangel kann die Ursache für unterschiedliche gesundheitliche Beschwerden und Erkrankungen sein. Die Mineralstofftherapie eignet sich bei Alltagserkrankungen, Verletzungen, Schlafstörungen oder Nervosität. Vorbeugend wirken die Mineralien bei Erkältungen und zur Entgiftung des Körpers. **Bitte mitbringen:** Schreibutensilien.

Andreas Timper
Sa., 26.03.11, 10.00 - 17.00 Uhr
8 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 54
EUR 33,60, erm.: EUR 27,20. Anmeldeschluss: 16.03.11
S34020

W Die Fünf Wandlungsphasen (TCM)
Kraft und Energie aus dem Wandel schöpfen

Die Fünf Wandlungsphasen aus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) bieten in vielen Lebenslagen Orientierung. An diesem Wochenende beschäftigen wir uns mit der Wandlungsphase Holz. Auf der körperlichen Ebene geht es um Leber und Gallenblase. Auf der emotionalen Ebene werden Lebensfreude und Kraft angesprochen. Was mache ich wirklich gerne und mit Begeisterung? An welchen Plätzen und Orten fühle ich mich wohl?

Reino Gevers
Sa., 16.04.11 bis 17.04.11, 10.00 - 14.00 Uhr, 2 x 8 UStd.
Institut für Qi Gong und Tai Chi, **Bleckede**r Moor
EUR 100,00, erm.: EUR 80,00. Anmeldeschluss: 06.04.11
S34050BL

Sa., 25.06.11 bis 26.06.11, 10.00 - 14.00 Uhr, 2 x 8 UStd.
Institut für Qi Gong und Tai Chi, **Bleckede**r Moor
EUR 100,00, erm.: EUR 80,00. Anmeldeschluss: 15.06.11
S34051BL

Was ist eigentlich Kinesiologie?
Vom Kinesiologischen Test und der Arbeit mit Tensor und Pendel

Der Muskeltest in der Kinesiologie wird für den ‚Dialog mit dem Körper' eingesetzt. Sie erfahren, wie er funktioniert, was damit getestet werden kann, wo seine Grenzen sind. Neben einer Übersicht über verschiedene Kinesiologierichtungen erhalten Sie in Demonstrationen Einblicke und Verständnis in verschiedene Anwendungsmöglichkeiten Kinesiologischer Interventionen. Ver-

KOSMOS APOTHEKE
Dr. Sigrun Scholz · Fachapothekerin für:
Ernährungsberatung · Gesundheitsberatung · Gesundheitserziehung
Offizin-Pharmazie · Homöopathie und Naturheilkunde
30 Jahre
Wir sind seit 2003 eine zertifizierte Apotheke mit dem Schwerpunkt Homöopathie und Naturheilkunde
Dr. Sigrun Scholz
Haagestraße 3a · 21335 Lüneburg
Tel. 0 41 31 / 40 13 40 · Fax 40 13 41
Wir führen das Qualitäts-Zertifikat der Apothekerkammer Niedersachsen
QM SYSTEM

Homöopathie auf Reisen
Vortrag
Gitte Petermann
Fachreferentin für Homöopathie
Lernen Sie die Grundprinzipien der Homöopathie kennen und erfahren Sie die Anwendungsmöglichkeiten der homöopathischen Arzneimittel in der Selbstbehandlung!
Dienstag, 24.05.2011, 19.30 Uhr • VHS REGION Lüneburg, Haagestr. 4
Eintritt: 2,- Euro • Anmeldung in der Kosmos Apotheke, Tel. 0 41 31 - 40 13 40

wandte Testmethoden, wie die mit dem Tensor, werden erläutert und demonstriert. **Bitte mitbringen:** Wasser, Decke, kl. Kopfkissen, Socken.

Andrea Bartsch
Do., 10.03.11 bis 24.03.11, 18.00 - 21.30 Uhr, 3 x
12 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 46
EUR 50,40 zzgl. EUR 15,00 für ein Skript, erm.: EUR 40,80. Anmeldeschluss: 28.02.11
S34100

W REIKI I
Ausbildung für den 1. REIKI-Grad

REIKI gilt als einfache und älteste manuelle Heilmethode der Menschheit. REIKI kann helfen, Ängste und Blockaden abzubauen und die Balance zwischen Körper, Geist und Seele zu unterstützen. REIKI hilft Gesundungsprozesse zu fördern und die Kraft zu Selbstheilung zu wecken. Die Einweihung in den 1. REIKI-Grad ist eingebettet in eine intensive Schulung in Theorie und Praxis der REIKI-Anwendung. **Bitte mitbringen:** Decke, Kissen, warme Socken, kl. Salat für gemeinsames Mittagsbuffet.

Monika Müser
Sa., 19.02.11 bis 20.02.11, 10.00 - 17.00 Uhr, 2 x
16 UStd.
Geschwister-Scholl-Haus, Carl-von-Ossietzky-Str. 9, Lüneburg
EUR 83,20, erm.: EUR 70,70. Anmeldeschluss: 09.02.11
S34111

W REIKI II
Ausbildung für den 2. REIKI-Grad

Der REIKI Grad II eröffnet die Möglichkeit Energie außerhalb von Raum und Zeit zu senden, Reiki-Fern- und -Mentalbehandlungen durchzuführen. Sie lernen das sichere Zeichnen der Symbole und die Aussprache der Mantren. Im Seminar werden Fern- und Mentalanwendungen praktisch geübt, geführte Meditationen mit den Symbolen kraftvoll unterstützt. Ausführliche Seminarunterlagen runden deie Einweihung in den 2. REIKI-Grad ab. Voraussetzung: ausreichende Erfahrung mit REIKI I; max. 8 Teiln. **Bitte mitbringen:** Schreibzeug, Decke, Kissen, bequeme Kleidung, kl. Salat für gemeinsames Mittagsbuffet.

Monika Müser
Sa., 19.03.11 bis 20.03.11, 10.00 - 17.00 Uhr, 2 x
16 UStd.
Geschwister-Scholl-Haus, Carl-von-Ossietzky-Str. 9, Lüneburg
EUR 115,20, erm.: EUR 97,90. Anmeldeschluss: 09.03.11
S34112

W Informationsabend Reiki

Was ist Reiki? Was bewirkt Reiki in meinem Körper? Kann Reiki schaden? Informieren Sie sich an diesen Abend unverbindlich und kostenlos. Fragen können gestellt werden.

Klaus-Jürgen Dott
Fr., 08.04.11, 20.00 - 21.30 Uhr, 2 UStd.
Domäne, Mühlenstr. 3, **Scharnebeck**, Raum 1
Kostenlos, Anmeldeschluss: 29.03.11
S34114SC

W Reiki
Das Usui-System der natürlichen Energie

Aktivieren Sie Ihre Selbstheilungskräfte! Reiki ist eine universelle Lebensenergie, durch die wir unsere Gesundheit unterstützen und fördern können. Geschichte, Wirkung und Anwendungsweise von Reiki werden besprochen. Selbst- und Partnerbehandlung werden erlernt und praktiziert. Nach dem Seminar sind Sie in der Lage, sich selbst und andere mit Reiki zu behandeln. **Bitte mitbringen:** Decken, Kissen, kleiner Salat für ein gemeinsames Mittagsessen.

Klaus-Jürgen Dott
Sa., 21.05.11 bis 22.05.11, 10.00 - 18.00 Uhr, 2 x
18 UStd.
Domäne, Mühlenstr. 3, **Scharnebeck**, Saal
EUR 50,40, erm.: EUR 45,00. Anmeldeschluss: 11.05.11
S34115SC

W Meridianklopfen I

Starten Sie in ein Leben mit weniger Sorgen. Durch Aktivierung Ihrer Selbstheilungskräfte ist es möglich, sich zu verabschieden von Ängsten, Sorgen und Schmerzen. Bei regelmäßiger Anwendung dieser Techniken können Sorgen, Traumen, Eifersucht, Schuldgefühle, Existenzängste, Mobbing und vieles mehr deutlich reduziert werden. Nutzen Sie Ihre energetische Hausapotheke. **Bitte mitbringen:** Schreibmaterial, Wasser.

Charlotte Vianden
So., 03.04.11, 09.00 - 16.00 Uhr
8 UStd.
Geschwister-Scholl-Haus, Carl-von-Ossietzky-Str. 9, Lüneburg
EUR 41,60 zzgl. in bar EUR 1,00 Material, erm.: EUR 35,40. Anmeldeschluss: 24.03.11
S34121

W Meridianklopfen II - Vertiefung

Nur für Teilnehmende aus früheren Kursen! Durch Aktivierung Ihrer Selbstheilungskräfte ist es möglich, sich zu verabschieden von Ängsten, Sorgen und Schmerzen. Bei regelmäßiger Anwendung dieser Techniken können Sorgen, Traumen, Eifersucht, Schuldgefühle, Existenzängste, Mobbing und vieles mehr deutlich reduziert werden. Nutzen Sie Ihre energetische Hausapotheke. **Bitte mitbringen:** Schreibmaterial, Wasser.

Charlotte Vianden
Sa., 02.04.11, 09.00 - 16.00 Uhr
8 UStd.
Geschwister-Scholl-Haus, Carl-von-Ossietzky-Str. 9, Lüneburg
EUR 41,60 zzgl. in bar EUR 1,00 Material, erm.: EUR 35,40. Anmeldeschluss: 15.09.10
S34120

W K Energetische Harmonisierungskunst für den praktischen Alltag - Jin Shin Jyutsu

Jin Shin Jyutsu aus Japan ist in aller Welt verbreitet. Mit schlichten Handpositionen lassen sich Kopfschmerzen, Alltagsverletzungen, Müdigkeit... lösen. Ob mit oder ohne Beschwerden angekommen - aus diesem Workshop werden Sie gestärkt und leicht verwandelt in Ihren Alltag zurückkehren. **Bitte mitbringen:** Matte, Decke, dicke Socken, Kissen, Schreibzeug

Bettina Engst
Sa., 07.05.11, 10.00 - 18.00 Uhr
So., 08.05.11, 11.00 - 17.00 Uhr
16 UStd.
Praxis, Wilschenbrucher Weg 20, Lüneburg
EUR 78,00 zzgl. Material/Buch EUR 13,50, erm.: EUR 66,00. Anmeldeschluss: 27.04.11
S34122

W Praktische neue Homöopathie I
Grundkurs I, Arbeiten mit der Einhandrute

Die Neue Homöopathie wird als bioenergetische Informationsmedizin bezeichnet und wirkt ganzheitlich auf allen Ebenen. Der Begründer Erich Körbler entwickelte eine einfache Methode, mit der Heilungsprozesse unterstützt werden können. Sie erlernen, wo Blockaden den Energiefluss hemmen oder beeinflussen. Werden diese aufgelöst, kann eine Heilung im ganzheitlichen Sinn erfolgen. Die Methode ist leicht erlernbar, kann im Alltag vielfältig angewandt werden und ermöglicht z.B. Menschen mit allergischen Reaktionen festzustellen, welche Stoffe für sie belastend sind. Literatur zum Kurs: H.-J. Nagel, Praktische Neue Homöopathie, Ein Kurs- und Arbeitsbuch, ISBN 978-300-019850-2 **Bitte mitbringen:** dicke Socken.

Hans-Jürgen Nagel
Sa., 05.02.11 bis 06.02.11, 10.00 - 17.00 Uhr, 2 x
16 UStd.
Ärztehaus, Soltauer Str. 6a, Lüneburg, 4.OG
EUR 67,20, erm.: EUR 54,40. Anmeldeschluss: 26.01.11
S34135

W Praktische neue Homöopathie II
Grundkurs II, Die neue Homöopathie

Die Neue Homöopathie wird als bioenergetische Informationsmedizin bezeichnet und wirkt ganzheitlich auf allen Ebenen. Der Begründer Erich Körbler entwickelte eine einfache Methode, mit der Heilungsprozesse unterstützt werden können. Sie erlernen, wo Blockaden den Energiefluss hemmen oder beeinflussen. Werden diese aufgelöst, kann eine Heilung im ganzheitlichen Sinn erfolgen. Die Methode ist leicht erlernbar, kann im Alltag vielfältig angewandt werden und ermöglicht z.B. Menschen mit allergischen Reaktionen festzustellen, welche Stoffe für sie belastend sind. Literatur zum Kurs: H.-J. Nagel, Praktische Neue Homöopathie II, Ein Praxisbuch, ISBN 978-3-00-024049-2 **Bitte mitbringen:** dicke Socken.

Hans-Jürgen Nagel
Sa., 26.03.11 bis 27.03.11, 10.00 - 17.00 Uhr, 2 x
16 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum E2
EUR 67,20, erm.: EUR 54,40. Anmeldeschluss: 16.03.11
S34136

W Praktische neue Homöopathie III
Grundkurs III, Belastungen erkennen und harmonisieren

Im Laufe unseres Lebens bleiben belastende Aspekte (z.B. Angst, Schock) in unserem Unterbewußtsein gespeichert und belasten uns in verschiedenen Situationen. In der Neuen Homöopathie ist der Psychomeridian die Zeitachse des Lebens, auf dem Belastendes festgestellt, harmonisiert und gelöscht werden kann. Ebenso können aktuelle Einflüsse auf das bioenergetische System festgestellt werden.

Hans-Jürgen Nagel
So., 08.05.11, 10.00 - 17.00 Uhr
8 UStd.
Ärztehaus, Soltauer Str. 6a, Lüneburg, 4.OG
EUR 33,60, erm.: EUR 27,20. Anmeldeschluss: 28.04.11
S34137

W Entspannter Sehen

Sind Ihre Augen trocken, gereizt oder übermüdet? Oder lässt Ihre Sehkraft zunehmend nach? Möchten Sie ein anderes Sehen erleben? Lernen Sie einfache Übungen kennen, um Augen und Körper zu entspannen, Sehkraft und Augenbeweglichkeit zu beleben und zu stärken, Überbelastungen der Augen vorzubeugen und ein anderes Sehen zu erleben. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, dicke (rutschfeste) Socken, möglichst Brille mit Etui statt Kontaktlinsen.

Karin Müller
Sa., 09.04.11, 10.00 - 17.00 Uhr
8 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 41
EUR 33,60, erm.: EUR 27,20. Anmeldeschluss: 30.03.11
S34200

W Augen- und Sehtraining

Sehtraining, wozu? Fitness für das Auge? Ich kann doch gut sehen! In der heutigen Zeit setzen Sie Ihren Augen immer größeren Belastungen aus, wie z. B. Bildschirmarbeit, Fernsehen, Kunstlicht und Stress. Die visuelle Datenflut wird immer mehr. Dies führt auf Dauer zu Verspannungen der Augenmuskulatur. Hier ist es hilfreich zu lernen, die Augen entspannter und bewusster zu gebrauchen. Es werden Übungen trainiert, die schnell und einfach ausgeführt werden können, um die Augen zu entspannen und die Augenmuskulatur zu stärken, Schulter und Nacken zu lockern. Die Sehfähigkeit wird harmonisiert und gekräftigt ohne teure Geräte, als einfache wirkungsvolle Prävention für die Augen.

Heike Engler
Sa., 26.02.11, 09.00 - 13.00 Uhr
5 UStd.
Fürstenwall-Schule **Dahlenburg**
EUR 14,00, erm.: EUR 12,50. Anmeldeschluss: 16.02.11
S34203DA

Burn-out: Prävention und Umgang mit Burn-out-Symptomen

Kennenlernen der Phasen eines Burn-out Verlaufs zur eigenen Früherkennung, Erarbeiten von „begünstigenden" Einflussfaktoren allgemein und in Bezug auf die eigene Lebenssituation. Erstellung eines persönlichen Plans zur Prophylaxe und zum Umgang mit Burn-out-Phasen. Eigene Lernerfolge prozesshaft verstehen und Austausch darüber in der geschützten Gruppe. Die Teilnehmenden werden so individuell sicher im Umgang mit Burn-out-relevanten Situationen und können eigenmächtig nachhaltige Maßnahmen zur Gegensteuerung umsetzen. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung und Matte oder Decke.

Kathrin Ennen
Do., 10.03.11 bis 31.03.11, 19.00 - 21.15 Uhr, 4 x 12 UStd.
Grundschule, Ebstorfer Str. 6, **Melbeck**, Aula
EUR 33,60, erm.: EUR 30,00. Anmeldeschluss: 28.02.11
S34204IL

Wege zum Wohlfühlgewicht

Gute Ernährung, ausreichend Bewegung und Entspannung sind Schlüssel zu einem guten, stimmigen Körpergewichts-Gefühl! Mit eine bunten Mischung aus praxisorientiertem Ernährungswissen und -tipps sowie verschiedenen Bewegungselementen nähern Sie sich in Begleitung Ihren ganz persönlichen Körper-Zielen. Außerdem lernen Sie spezielle Entspannungstechniken aus dem Jin Shin Jyutsu ® (Japanisches Heilströmen) kennen, das Sie mit Ihrer harmonisierenden und ausgleichenden Wirkung unterstützt. **Bitte mitbringen:** Schreibutensilien, Matte, Decke.

Nicole Rietig
Mo., 07.02.11 bis 11.04.11, 20.00 - 21.30 Uhr, 10 x 20 UStd.
DRK, Zollstr. 10, **Bleckede**, Seminarraum
EUR 56,00, erm.: EUR 50,00. Anmeldeschluss: 28.01.11
S34205BL

Der Darm - das Zentrum unserer Gesundheit
Vortrag

Ständig krank und keiner weiß, warum? Unser Darm ist nicht nur für die Nährstoffaufnahme zuständig, sondern gleichzeitig unser wichtigstes Immunorgan. Neurodermitis, Allergien, wiederkehrende Infekte bis hin zu rheumatischen Erkrankungen und Autoimmunerkrankungen

BARMER GEK die gesund experten

Top-Leistungen für Ihre Gesundheit

Wir machen den Kopf frei.
BARMER GEK Mitglied werden und Nasenspülkanne als Prämie bekommen.

Mehr Informationen:
BARMER GEK Lüneburg
Tel. 018 500 57-0*

*2,9 Cent pro Minute aus dem Festnetz der Dt. Telekom

können ihre Ursache im Darm haben. Der Darm beeinflusst in ungeahnter Weise unser gesamtes körperliches und seelisches Wohlbefinden. Der Vortrag beinhaltet eine Einführung in die Funktion des Darms, die sich daraus ergebenen Vorsorge-/Vorbeugungsmaßnahmen sowie mögliche Störungen und Behandlungswege.

Dr. Vivian Richter
Di., 22.02.11, 19.00 - 21.15 Uhr, 3 UStd.
VHS Kalandstr. 31 - Raum 01
EUR 12,00, erm.: EUR 9,00. Anmeldeschluss: 12.02.11
S34207

W Fit durch Säure-Basen-Balance
Hausapotheke mit Biomineralien

Unser Körper ist oft durch Ernährungs- und Lebensgewohnheiten belastet und übersäuert. Der Frühling ist eine ideale zeit, die Entgiftungs- und Ausscheidungsorgane (z.B. Leber, Niere, Haut) und den Stoffwechsel wirkungsvoll anzuregen und das körperliche Wohlbefinden zu steigern. Hierzu bekommen Sie praktische Tipps zu Basenmitteln, Fasten, homöopatischer Entgiftung, Teekuren, Fußbädern u.v.a.m. **Bitte mitbringen:** Schreibutensilien.

Andreas Timper
Sa., 05.02.11, 10.00 - 16.30 Uhr, 7 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 56
EUR 29,40, erm.: EUR 23,80. Anmeldeschluss: 26.01.11
S34225

Sauer macht nicht lustig, sondern krank!

Ein ausgeglichener Säure-Basen-Haushalt hat große Bedeutung für unsere Gesundheit. Eine Übersäuerung, heute weit verbreitet, verursacht Krankheiten. Wir gehen den Fragen nach: Wodurch entsteht Übersäuerung? Welche Folgen hat sie und was können wir dagegen tun?

Hildegard Schaffrath
Do., 24.02.11, 19.00 - 21.15 Uhr
3 UStd.
Grundschule, Ostlandstr. 1, **Reppenstedt**
EUR 8,40, erm.: EUR 7,50. Anmeldeschluss: 14.02.11
S34225GE

Wasser ein ganz besonderes Lebensmittel für unsere Gesundheit: Vortragsabend

Welche Bedeutung hat Wasser für unser Leben und unseren Körper? Ist Wasserbehandlung sinnvoll oder nötig? Welche Möglichkeiten gibt es? Wie entsteht reines und gesundes Wasser? Diesen und weiteren spannenden Fragen rund ums Wasser wollen wir in diesem Kurs nachgehen.

Hildegard Schaffrath
Do., 17.02.11, 19.00 - 21.15 Uhr
3 UStd.
Grundschule, Ostlandstr. 1, **Reppenstedt**
EUR 8,40, erm.: EUR 7,50. Anmeldeschluss: 28.03.11
S34226GE

Arthrose, Gelenkbeschwerden, Rückenprobleme! Was tun? Vortragsabend

Unser Körper, ein Wunderwerk der Beweglichkeit durch mehr als 230 Gelenke. Gelenkbeschwerden gehören heute zu den häufigsten Krankheiten und beeinträchtigen unsere Lebensqualität. Was sind die Ursachen und was können Sie tun, um die Beweglichkeit zu erhalten oder wieder herzustellen?

Hildegard Schaffrath
Do., 07.04.11, 19.00 - 21.15 Uhr, 3 UStd.
Grundschule, Ostlandstr. 1, **Reppenstedt**
EUR 8,40, erm.: EUR 7,50. Anmeldeschluss: 28.03.11
S34227GE

Das Medical-Taping-Concept

Was bedeuten die bunten Klebestreifen auf der Haut von Sportlern, Verletzten und auch gesunden Menschen? Das neue „Wundermittel" der Spitzensportler hat mittlerweile seinen festen Platz in der Schmerztherapie, wie z.B. bei Fibromyalgie, Nervenentzündungen, Kopf-, Rücken-, Gelenk- und Muskelschmerzen sowie auch nach Verletzungen, wie Muskelfaser- und Bänderriss, Verstauchungen, u.v.a.m. Durch die steigernde Wirkung der Durchblutung und des Lymphflusses gewinnt das Konzept aber auch immer mehr Bedeutung bei Erkrankungen wie Tinnitus, Morbus Sudeck, Lymphödem, Schwindel, Restless-Legs etc. Der Kursus erläutert die Wirkmechanismen des Medical-Taping-Conceptes und seine vielfältigen Einsatzmöglichkeiten. **Bitte mitbringen:** Schreibzeug.

Dr. Vivian Richter
Fr., 11.03.11, 19.00 - 21.15 Uhr, 3 UStd.
VHS Kalandstr. 31 - Raum 01
EUR 12,00, erm.: EUR 9,00. Anmeldeschluss: 01.03.11
S34237

W The Work of Byron Katie
Den eigenen Gedanken mit Verständnis begegnen

„The Work" ist ein Weg, Stress erzeugende Gedanken zu identifizieren und zu hinterfragen. Byron Katie hat eine Methode der Selbstreflexion entwickelt, die Gedanken untersucht und ‚umkehrt'. Diese Umkehrung lässt das eigene Sein bewusster werden und führt in der Begegnung mit sich selbst und der Welt zu Erkenntnis, Freude und Frieden und Freiheit. **Bitte mitbringen:** Decke, dicke Socken, Schreibmaterial, kl. Kissen, Verpflegung.

Christiane Klinkmüller
Sa., 19.03.11 bis 20.03.11, 10.00 - 18.00 Uhr, 2 x
18 UStd.
Ärztehaus, Soltauer Str. 6a, Lüneburg, 4.OG
EUR 75,60, erm.: EUR 61,20. Anmeldeschluss: 09.03.11
S34310

Astrologie

W Verständnis und Toleranz mit Hilfe der Sterne. Was ist bloß los mit dir?

Warum kann ich Dich so schwer verstehen? - Klarheit, Verständnis und Toleranz erleichtern zwischenmenschliches Zusammenleben, fördern Harmonie und Lebensfreude. Unterschiedliche Veranlagungen und Temperamente wirken im Zusammenspiel belebend und erfrischend, können aber auch eine große Herausforderung sein! Erkenntnis schafft Verständnis schafft Vertrauen, zwischen mir und meinem Partner/Kind/Kollegen zu tieferer Erkenntnis verhilft der Blick ins Horoskop. Tauchen Sie ein in die Welt der Horoskopanalyse und des Horoskopvergleichs und genießen Sie die Überraschung, wie leicht sich danach manches Rätsel verstehen lässt.

Gertrud Krause-Traudes
Sa., 26.02.11, 14.00 - 18.00 Uhr
So., 27.02.11, 11.00 - 15.00 Uhr
10 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 51
EUR 42,00, erm.: EUR 34,00. Anmeldeschluss: 16.02.11
S34352

Vertiefungskurs
Gertrud Krause-Traudes
Mo., 07.03.11 bis 11.04.11, 20.15 - 21.45 Uhr, 6 x
12 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 35
EUR 50,40, erm.: EUR 40,80. Anmeldeschluss: 25.02.11
S34353

W Symbole des Tarot

Das Tarot kann neue Blickwinkel und Möglichkeiten aufzeigen, als Entscheidungshilfe dienen, zur Selbsterfahrung eigener unbewusster Inhalte hilfreich sein oder als Hilfsmittel bei Transformations- und Wachstumsprozessen eingesetzt werden. In den symbolischen Bildern werden Gefühle und Einstellungen dargestellt. Ähnlich wie in unseren Träumen reicht die Bildersprache, deren Interpretationsmöglichkeiten Ihnen gezeigt werden, tief in die Schichten des persönlichen und kollektiven Unbewussten. Im Kurs werden Hintergründe anhand des Rider-White-Tarot erläutert.

Doris Klug
Sa., 05.02.11, 13.00 - 17.00 Uhr, 5 UStd.
Dorfgemeinschaftshaus Dachtmissen, Dorfstraße 11c, OT Dachtmissen
EUR 16,20, erm.: EUR 14,70. Anmeldeschluss: 26.01.11
S34355GE

Tiergesundheit

Erste Hilfe für den Hund

Notfällen und Unfällen wirkungsvoll vorbeugen. Beurteilen des Allgemeinbefindes (Lebenszeichen/Todeszeichen/Normalwerte). Praktische Übungen am Hund. Verletzungen verschiedener Art und deren Erstversorgung. Sonstige Notfälle, z. B. Schock, Vergiftung etc.

Nicole Knapp
Di., 01.03.11, 18.30 - 21.30 Uhr
4 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 55
EUR 16,80, erm.: EUR 13,60. Anmeldeschluss: 19.02.11
S34400

Massage für den Hund

Nicht nur Zweibeiner profitieren von Massagen - auch für Hunde sind sie eine Wohltat! Sie lernen die Wirkungsweise und Anwendungsgebiete sowie Griffe und Techniken kennen. Außerdem wird gezeigt, wie Verspannungen entdeckt werden und Gesundheitsproblemen vorgebeugt werden kann.

Nicole Knapp
Do., 17.02.11, 18.30 - 21.30 Uhr
4 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 54
EUR 16,80, erm.: EUR 13,60. Anmeldeschluss: 07.02.11
S34401

Gesunde Umgebung

Einführung in die Permakultur
Essbare Landschaften im innerstädtischen Raum

Achtsamer Umgang mit der Erde, mit den Menschen, mit den natürlichen Resourcen. Permakultur ist ein Weg, nachhaltige Lebensräume und Systeme zu unterstützen, zu entwerfen und aufzubauen. Diese sollen für die Natur und die Menschen dauerhafte Lebensgrundlagen sichern helfen: ökologisch, sozial und ökonomisch - Methoden in Theorie und Praxis. Die Praxistermine finden nach Absprache ab 13.04.10 auf dem Stadtfarmgelände „Zickenfarm" am Sülzwall statt. **Bitte mitbringen:** Schreibutensilien; für den praktischen Teil, wetterfeste Kleidung und Schuhwerk.

Markus Kröger
Mi., 09.03.11 bis 11.05.11, 18.30 - 20.00 Uhr, 10 x
20 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 46
EUR 84,00, erm.: EUR 68,00
Anmeldeschluss: 27.02.11
S34520

Solaranlagen für Selbstbauer, Fachtheorie
Modul I

Warum Solartechnik nutzen? Woraus besteht eine Solaranlage? Solartechnik für Warmwasser und Heizung. Wie integriere ich die Solaranlage in meine Heizung? Hygienische Aspekte.

Robert Juckschat
Sa., 05.03.11, 09.00 - 15.00 Uhr
7 UStd.
Borgwardstraße 9B, **Adendorf**
EUR 19,60 Materialkosten EUR 10,00 bar vor Ort, erm.: EUR 17,50. Anmeldeschluss: 23.02.11
S34523AD

Sa., 02.04.11, 09.00 - 15.00 Uhr
7 UStd.
Borgwardstraße 9B, **Adendorf**
EUR 19,60 Materialkosten EUR 10,00 bar vor Ort, erm.: EUR 17,50. Anmeldeschluss: 23.03.11
S34524AD

Solaranlagen für Selbstbauer, Fachpraxis
Modul II

Montage der Flach- und Vakuumkollektoren. Montage des Speichers nach DIN 1988 und VDI 6023 Montage der Solarleitung. Inbetriebnahme. Erörtern von Fehlern. **Voraussetzung:** Teilnahme an Modul I.

Robert Juckschat
Sa., 12.03.11, 09.00 - 15.00 Uhr
7 UStd.
Borgwardstraße 9B, **Adendorf**
EUR 19,60 Materialkosten EUR 10,00 bar vor Ort, erm.: EUR 17,50. Anmeldeschluss: 02.03.11
S34525AD

Sa., 09.04.11, 09.00 - 15.00 Uhr
7 UStd.
Borgwardstraße 9B, **Adendorf**
EUR 19,60 Materialkosten EUR 10,00 bar vor Ort, erm.: EUR 17,50. Anmeldeschluss: 30.03.11
S34526AD

Biosphaerium Elbtalaue
Schloss Bleckede

Tiererlebnis, Unterhaltung, Information!

Das *Elb*Schloss Bleckede erwartet Sie ab 2011 mit neuem Namen und neuen Attraktionen. Wir freuen uns auf Sie!

Im Frühjahr öffnet das Biosphaerium Elbtalaue – Schloss Bleckede mit lebenden Bibern und einer Aquarienlandschaft mit acht Großaquarien. Das Informationszentrum für das Biosphärenreservat Niedersächsische Elbtalaue bietet eine einmalige, moderne Ausstellung mit Überflutungsmodell, Windmaschine, Vogelstimmenklavier und vielem mehr, sowie einen Aussichtsturm, das Café Fritz, Shop und Touristinformation.

Informationen und Kontakt
Biosphaerium Elbtalaue GmbH · Schlossstr. 10 · 21354 Bleckede
Tel.: 0 58 52 / 95 14 - 14 www.biosphaerium.de
Biosphärenreservat Niedersächsische Elbtalaue

Ernährung und Kochen

Ganzheitliche Ernährung
Auswirkungen unserer Ernährung auf Gesundheit und Umwelt - Vortrag

Gesunde Ernährung ist mehr als eine reine Vorbeugungsmaßnahme. Durch sie können wir eine Vielzahl chronischer Erkrankungen wie z.B. Bluthochdruck oder Diabetes Typ-2 rückläufig machen oder ganz heilen. Sie gibt uns mehr Lebensqualität, schützt die Umwelt und hilft, den Klimawandel auszubremsen. Die häufigste Nebenwirkung bei Erwachsenen? Eine problemlose Gewichtsabnahme ohne Kalorienzählen und ohne Mengenbeschränkungen.

Frauke Girus-Nowoczyn
Do., 03.02.11, 19.30 - 21.45 Uhr
3 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 26
EUR 12,00, erm.: EUR 9,00. Anmeldeschluss: 24.01.11
S34610

Mo., 16.05.11, 19.30 - 21.45 Uhr
3 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Eingangshalle
EUR 12,00, erm.: EUR 9,00. Anmeldeschluss: 06.05.11
S34611

Gesunde Ernährung von Anfang an

Die Genforschung hat gezeigt: unsere Ernährung verändert unsere Gene. Wer Nachwuchs plant, kann also Einfluss nehmen, wie stark die genetische Belastung ist, die an die Kinder weitergegeben wird. Außerdem beeinflusst unsere Ernährung auch den Hormonhaushalt und damit die Zeugungs- bzw. Empfängnisfähigkeit. 60% der Zwölfjährigen haben bereits ernährungsbedingte Gefäßschäden, Vorboten von Herzinfarkten und Schlaganfällen, und die Diabetes-Zahlen explodieren. Das alles lässt sich verhindern bzw. rückgängig machen.

Frauke Girus-Nowoczyn
Do., 10.02.11, 19.30 - 21.45 Uhr
3 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 26
EUR 12,00, erm.: EUR 9,00. Anmeldeschluss: 31.01.11
S34612

Mi., 18.05.11, 19.30 - 21.45 Uhr
3 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 26
EUR 12,00, erm.: EUR 9,00. Anmeldeschluss: 08.05.11
S34613

Ganzheitliche Ernährung und Krebs

Kaum ein Thema wird so kontrovers diskutiert wie die Ernährung zur Verhütung von oder bei bestehenden Krebserkrankungen. Viele wissenschaftliche Studien zeigen deutliche Zusammenhänge, z.B. die Verlangsamung des Wachstums und Rückgang von Tumoren nach einer Ernährungsumstellung. Erfahren Sie an diesem Abend, welche zentralen Bestandteile unserer täglichen Nahrung die Entstehung und das erneute Auftreten von Krebs fördern und welche sich positiv auf unsere Gesundheit auswirken.

Frauke Girus-Nowoczyn
Di., 08.02.11, 19.30 - 21.45 Uhr
3 UStd.

VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 26
EUR 12,00, erm.: EUR 9,00. Anmeldeschluss: 29.01.11
S34614

Sa., 21.05.11, 15.45 - 18.00 Uhr
3 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 26
EUR 12,00, erm.: EUR 9,00. Anmeldeschluss: 11.05.11
S34615

Auf die Etikette(n) kommt es an - hinschauen lohnt sich!
Was das Etikett über ein Lebensmittel verrät

Das Lebensmittelangebot in den Geschäften und Supermärkten ist heutzutage so umfangreich wie nie zuvor. Essen ist eine tägliche Selbstverständlichkeit. Und manchmal essen wir auch Dinge, die wir bewusst gar nicht essen wollen. Doch wir wissen gar nicht, dass sie im Lebensmittel enthalten sind. Dieser Vortrag gibt Hinweise darauf, was uns ein Etikett alles über ein Lebensmittel verrät, aber auch, was es eventuell verschweigt. Nach diesem Vortrag werden Sie sicher noch genauer hinschauen, wenn Sie Lebensmittel in Ihren Einkaufswagen legen.

Andrea Gieland
Do., 27.01.11, 18.30 - 20.45 Uhr
3 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 46
EUR 12,00, erm.: EUR 9,00. Anmeldeschluss: 17.01.11
S34616

Alles Bio - oder was?
Wenn das Euro-Blatt in den Einkaufskorb fällt

Ab dem 1. Juli 2010 gibt es ein neues Bio-Logo für alle verpackten Bioprodukte in den EU-Mitgliedsstatten. Dem sogenannten Euro-Blatt liegen verbindlich vorgeschriebene Normen zu Grunde. Was heißt das für uns als Endverbraucher? Was besagen zusätzlich andere ökologische Schriftzüge und Zeichen auf den Etiketten, die oftmals leider recht klein abgedruckt sind? Wir schauen uns Bio-Erzeuger-Verbände in Deutschland wie Demeter, Bioland und Naturland genauer an und werden Vorzüge und Grenzen von ökologischen und konventionellen Lebensmitteln betrachten. Zum Abschluss gibt es eine kleine Geschmacksprobe ausgewählter Lebensmittel aus ökologischem Landbau.

Andrea Gieland
Do., 24.02.11, 18.30 - 20.45 Uhr
3 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 46
EUR 12,00, erm.: EUR 9,00. Anmeldeschluss: 14.02.11
S34617

Fasten für Gesunde - Heilsame Tage

Fasten fördert die Entschlackung und Entgiftung des Körpers, stärkt das Immunsystem und schafft neue Kräfte für Körper, Geist und Seele. Fasten eignet sich ideal dafür, die eigenen Essgewohnheiten zu überdenken und eine gesündere Lebensweise zu finden. In der Geborgenheit der Gruppe und mit Entspannungsübungen werden die Fastentage zu einem schönen Erlebnis. **Einführungsabend:** Mo., 11.04.2011 VHS, Haagestr. 4, Raum 35; Fastentage: Fr., 15.04. - Mi., 20.04.2011, jew. 18.30-20.00 Uhr, 7x **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Socken u. Tasse .

Iris Fahrenholz
Fr., 15.04.11 bis Mi., 20.04.11, 18.30 - 20.00 Uhr, 7 x 14 UStd.
Ärztehaus, Soltauer Str. 6a, Lüneburg, 4.OG
EUR 56,00, erm.: EUR 46,00. Anmeldeschluss: 01.04.11
S34621

W Ran an die Kräuter

Kräuter hautnah erleben in einem wunderschönen Schaugarten mit 150 Gewürz- und Heilkräutern. Für das gemeinsame Mittagessen werden Kräuterbutter und Grüne Soße zubereitet. Basiswissen über die Verwendung als Gewürz, die Heilkräfte, Sammel-, Lager- und Pflanztipps wird behandelt. **Bitte mitbringen:** (wenn vorhanden) Kräutermesser und Schneidunterlage .

Sabine Kuderna
Sa., 11.06.11, 09.00 - 14.45 Uhr
5,7 UStd.
Bauckhof, **Amelinghausen**, Seminarraum
EUR 26,45, erm.: EUR 24,70. Anmeldeschluss: 01.06.11
S34630AM

Kräuterspaziergang und Frühlingssalat

Ein Kräuterspaziergang durch die Elbtalaue mit anschließendem Genießen des blutreinigenden Frühlings-Salates mit vielen Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen. Bitte tragen Sie festes Schuhwerk und lange Hosen!

Christine Zacharias-Polster
Do., 14.04.11, 11.00 - 13.15 Uhr
3 UStd.
Treffpunkt: Elbschloss **Bleckede**
EUR 8,40 zzgl. EUR 3,00 Materialkosten, erm.: EUR 7,50.
Anmeldeschluss: 04.04.11
S34631BL

Kräuterspaziergang und Gründonnerstagssuppe

Traditionell werden am Gründonnerstag die ersten Frühlingskräuter gesammelt. Daraus wird eine wohlschmeckende Suppe nach uraltem Rezept gekocht. Sie enthält die ersten Blätter der essbaren und heilenden Kräuter - von neunerlei neuen Pflanzen. Ach du grüne Neune! Die sogenannte Neunstärke ist prallvoll mit überlebenswichtigen Mineralien, Vitaminen und Spurenelementen, aufbauenden und heilenden Wirkstoffen. Ein Geschenk der wiedererwachenden Natur!

Christine Zacharias-Polster
Do., 21.04.11, 11.00 - 13.15 Uhr
3 UStd.
OT **Alt Garge**, Kulturzentrum, Hauptstraße 38
EUR 8,40 zzgl. EUR 2,00 Materialkosten, erm.: EUR 7,50.
Anmeldeschluss: 11.04.11
S34632BL

Kräuterspaziergang und Frühlingssalat

Ein Kräuterspaziergang durch die Elbtalaue mit anschließendem Genießen des blutreinigenden Frühlings-Salates mit vielen Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen. Bitte tragen Sie festes Schuhwerk und lange Hosen!

Christine Zacharias-Polster
Sa., 07.05.11, 11.00 - 13.15 Uhr
3 UStd.
OT **Alt Garge**, Kulturzentrum, Hauptstr. 38
EUR 8,40 zzgl. EUR 3,00 Materialkosten, erm.: EUR 7,50.
Anmeldeschluss: 27.04.11
S34634BL

Wildkräuterwanderung NEU

Wildkräuter haben einen hohen Nährwert und Vitamingehalt und eine positive Wirkung auf unsere Gesundheit. Wir lernen bei einer kleinen Wanderung verschiedene Wildkräuter kennen, aus denen wir anschließend einen gesunden Salat bereiten. Treffpunkt und Abschluß ist die Grundschule. **Bitte mitbringen:** Schürze und Deckelgefäße.

Hildegard Schaffrath
Sa., 14.05.11, 10.00 - 14.00 Uhr
5,3 UStd.
Grundschule, Ostlandstr. 1, **Reppenstedt**
EUR 15,00, erm.: EUR 13,40. Anmeldeschluss: 04.05.11
S34635GE

Kochen im Winter

Vitaminreich, kraftvoll und bekömmlich soll es in dieser Jahreszeit sein. Was ist jetzt wichtig und zu beachten? Tanken Sie Vitamine und Mineralstoffe, lernen Sie schmackhafte, neue Rezepte kennen und bereiten Sie diese selbst zu. Sie lernen Kombinationsmöglichkeiten und Tipps zur Herstellung kennen. Nach getaner Arbeit genießen wir die selbst zubereiteten Speisen in gemütlicher Runde. Alle Rezepte erhalten Sie zum Nachkochen für Zuhause. **Bitte mitbringen:** Gefäße für Übriggebliebenes.

Birgit Sigrun Hagedorn
Mo., 17.01.11, 18.30 - 21.30 Uhr, 4 UStd.
Gemeindehaus Pella Kirche, Oldendorfer Str. 9, **Amelinghausen** Küche
EUR 16,90 zzgl. Lebensmittelumlage, erm.: EUR 15,70.
Anmeldeschluss: 07.01.11
S34680AM

Birgit Sigrun Hagedorn
Di., 18.01.11, 18.30 - 21.30 Uhr
4 UStd.
Gemeindehaus Pella Kirche, Oldendorfer Str. 9, **Amelinghausen** Küche
EUR 16,90 zzgl. Lebensmittelumlage, erm.: EUR 15,70.
Anmeldeschluss: 08.01.11
S34681AM

Salate - erstes Frühlingskochen
Öle & Essige, Sprossen & Keimlinge, Bulgur & Couscous, Gemüse & Obst etc .

Wir entdecken die Vielfältigkeit der Herstellung von unterschiedlichsten Salaten mit all den kreativen Zubereitungsmöglichkeiten in der Vollwertküche. Nach getaner Arbeit genießen wir die selbst zubereiteten Speisen in gemütlicher Runde. Alle Rezepte erhalten Sie zum Nachkochen für Zuhause. **Bitte mitbringen:** Gefäße für Übriggebliebenes.

Birgit Sigrun Hagedorn
Mo., 14.02.11, 18.30 - 21.30 Uhr
4 UStd.
Gemeindehaus Pella Kirche, Oldendorfer Str. 9, **Amelinghausen** Küche
EUR 16,90 zzgl. Lebensmittelumlage, erm.: EUR 15,70.
Anmeldeschluss: 04.02.11
S34682AM

Di., 15.02.11, 18.30 - 21.30 Uhr, 4 UStd.
Gemeindehaus Pella Kirche, Oldendorfer Str. 9, **Amelinghausen** Küche
EUR 16,90 zzgl. Lebensmittelumlage, erm.: EUR 15,70.
Anmeldeschluss: 05.02.11
S34683AM

Schnelle & vollwertige Küche

Vollwertig und gesund zu kochen braucht keine langen Vorbereitungszeiten. Wie Sie sich gesund ernähren, regional und saisonal kochen und zudem wertvolle Tipps für eine schnelle und effektive Küche erhalten, das lernen Sie hier kennen. Nach getaner Arbeit genießen wir die selbst zubereiteten Speisen in gemütlicher Runde. Alle Rezepte erhalten Sie zum Nachkochen für Zuhause. **Bitte mitbringen:** Gefäße für Übriggebliebenes.

Birgit Sigrun Hagedorn
Mo., 16.05.11, 18.30 - 21.30 Uhr, 4 UStd.
Gemeindehaus Pella Kirche, Oldendorfer Str. 9, **Amelinghausen** Küche
EUR 16,90 zzgl. Lebensmittelumlage, erm.: EUR 15,70.
Anmeldeschluss: 06.05.11
S34688AM

Di., 17.05.11, 18.30 - 21.30 Uhr
4 UStd.
Gemeindehaus Pella Kirche, Oldendorfer Str. 9, **Amelinghausen** Küche
EUR 16,90 zzgl. Lebensmittelumlage, erm.: EUR 15,70.
Anmeldeschluss: 07.05.11
S34689AM

Schnell, leicht, schmackhaft und glutenfrei kochen mit nur 4 Zutaten NEU

Immer mehr Menschen leiden an Nahrungsmittelunverträglichkeiten und müssen den beschwerlichen Weg der glutenfreien Ernährung gehen. Dieser Kochkurs zeigt Ihnen, wie Sie mit nur 4 Zutaten schmackhafte glutenfrei Mahlzeiten zubereiten. **Bitte mitbringen:** Schürze und Deckelgefäße.

Hildegard Schaffrath
Mo., 02.05.11 bis 16.05.11, 18.30 - 21.00 Uhr, 3 x
10 UStd.
Grundschule, Ostlandstr. 1, **Reppenstedt**
EUR 28,00 zzgl. Lebensmittelumlage, erm.: EUR 25,00.
Anmeldeschluss: 22.04.11
S34690GE

Schnell, leicht, schmackhaft mit nur 4 Zutaten NEU

Wir zaubern mit wenig Aufwand schmackhafte Mahlzeiten. Ein Kurs für Berufstätige mit wenig Zeit, für junge Leute, die ihre Freunde spontan mit Leckerem bewirten wollen oder aktive Senioren, die nicht viel Zeit mit einkaufen und kochen verbringen möchten sowie alle Interessierten. **Bitte mitbringen:** Schürze und Deckelgefäße.

Hildegard Schaffrath
Mo., 21.02.11 bis 07.03.11, 18.30 - 21.00 Uhr, 3 x
10 UStd.
Grundschule, Ostlandstr. 1, **Reppenstedt**
EUR 28,00 zzgl. Lebensmittelumlage, erm.: EUR 25,00.
Anmeldeschluss: 11.02.11
S34691GE

ASTROLOGIE PRAXIS
- Horoskopanalysen
- Beratung
- Familien- und System-Aufstellungen
Gabriele Rademacher • Psychologische Astrologin
Hinter der Bardowicker Mauer in Lüneburg
Tel: (0 4131) 69 99 41 • www.astrologiepraxis.de

Nahrungsmittel haben eine Wirkung auf unseren Körper

Ernährung nach den 5 Elementen der Traditionellen Chinesischen Medizin

Die Besonderheit dieser Ernährungsform hat das Ziel, eine Ausgewogenheit und Balance im eigenen Körper zu erhalten. Wie kann ich die thermische Wirkung der Nahrungsmittel für meine Gesundheit einsetzen? Genießen Sie an diesen Abenden die energiereiche Art des Kochens. Die Fünf-Elemente-Ernährung steigert das Wohlbefinden und die Vitalität unseres Körpers. **Bitte mitbringen:** Schürze, Deckelgefäße.

Sylvia Busse
Mi., 02.03.11 bis 16.03.11, 18.30 - 21.45 Uhr, 3 x
13 UStd.
Grundschule, Ostlandstr. 1, **Reppenstedt**
EUR 36,40 zzgl. Lebensmittelumlage, erm.: EUR 32,50.
Anmeldeschluss: 20.02.11
S34692GE

Sushi Zubereitungskurs

Lassen Sie sich von erfahrenen Küchenmeistern zeigen, was alles zu einem richtigen Sushi gehört, von der Vorbereitung und Auswahl der Zutaten bis hin zu jeder Menge Tipps. Sie erfahren, wie mit Reis umgegangen wird, was es mit den Nori-Blättern auf sich hat, wie der dekorative Sesammantel gelingt und wie Inside-Out Röllchen zubereitet werden. **Bitte mitbringen:** Geschirrtuch, Schürze, evtl. Vorratsdose.

Xuan Trung Thanh
So., 30.01.11, 10.00 - 14.00 Uhr
5 UStd.
Restaurant BarBarossa, Untere Schrangenstr. 4
EUR 21,00 zzgl. EUR 10,00 Material bar vor Ort, erm.: EUR 17,00. Anmeldeschluss: 20.01.11
S34705

So., 20.02.11, 10.00 - 14.00 Uhr
5 UStd.
Restaurant BarBarossa, Untere Schrangenstr. 4
EUR 21,00 zzgl. EUR 10,00 Material bar vor Ort, erm.: EUR 17,00. Anmeldeschluss: 10.02.11
S34706

So., 20.03.11, 10.00 - 14.00 Uhr
5 UStd.
Restaurant BarBarossa, Untere Schrangenstr. 4
EUR 21,00 zzgl. EUR 10,00 Material bar vor Ort, erm.: EUR 17,00. Anmeldeschluss: 10.03.11
S34707

Sushi Zubereitungskurs für Fortgeschrittene

Xuan Trung Thanh
So., 03.04.11, 10.00 - 14.00 Uhr
5 UStd.
Restaurant BarBarossa, Untere Schrangenstr. 4
EUR 21,00 zzgl. EUR 10,00 Material bar vor Ort, erm.: EUR 17,00. Anmeldeschluss: 24.03.11
S34709

Kocherlebnis Asiatisch

An einigen leicht nachzukochenden Gerichten (Vor-, Haupt- und Nachspeise) lernen Sie einen kleinen Ausschnitt aus der Vielfalt der Chinesischen Küche kennen. **Bitte mitbringen:** Vorratsdosen, Geschirrtücher, scharfes Messer

Antje Attermeyer/Andrea Macziey
Fr., 08.04.11, 18.30 - 21.30 Uhr
4 UStd.
Grundschule, Ostlandstr. 1, Reppenstedt
EUR 16,80 zzgl. Lebensmittelumlage, erm.: EUR 13,60
Anmeldeschluss: 29.03.11
S34710GE

Kocherlebnis Italienisch

In Gruppenarbeit entsteht ein mehrgängiges italienisches Menü von der Vorspeise über Pasta und Fleischgang bis zum Nachtisch. Das macht Appetit auf mehr! **Bitte mitbringen:** Vorratsdosen, Geschirrtücher, scharfes Messer

Antje Attermeyer/Andrea Macziey
Fr., 18.02.11, 18.30 - 21.30 Uhr
4 UStd.
Grundschule, Ostlandstr. 1, Reppenstedt
EUR 16,80 zzgl. Lebensmittelumlage, erm.: EUR 13,60 Anmeldeschluss: 08.02.11
S34711GE

Fr., 18.03.11, 18.30 - 21.30 Uhr
4 UStd.
Grundschule, Ostlandstr. 1, Reppenstedt
EUR 16,80 zzgl. Lebensmittelumlage,
erm.: EUR 13,60
Anmeldeschluss: 08.03.11
S34712GE

Italienisch kochen

Antipasti, Pasta, Pizza, Pesto, Polenta ...

All die leckeren Gerichte, die wir vom italienischen Restaurant kennen, können wir auch gesund und vollwertig selbst zubereiten. Nach getaner Arbeit genießen wir die selbst zubereiteten Speisen in gemütlicher Runde. Alle Rezepte erhalten Sie zum Nachkochen für Zuhause. **Bitte mitbringen:** Gefäße für Übriggebliebenes.

Birgit Sigrun Hagedorn
Mo., 14.03.11, 18.30 - 21.30 Uhr
4 UStd.
Gemeindehaus Pella Kirche, Oldendorfer Str. 9, **Amelinghausen** Küche
EUR 16,90 zzgl. Lebensmittelumlage, erm.: EUR 15,70.
Anmeldeschluss: 04.03.11
S34713AM

Di., 15.03.11, 18.30 - 21.30 Uhr
4 UStd.
Gemeindehaus Pella Kirche, Oldendorfer Str. 9, **Amelinghausen** Küche
EUR 16,90 zzgl. Lebensmittelumlage, erm.: EUR 15,70.
Anmeldeschluss: 05.03.11
S34714AM

Tapas

Tapas sind ein fester Bestandteil der spanischen Küche, den wir auch bei uns genießen können. Freuen Sie sich darauf, die vielen kleinen, unwiderstehlich köstlichen Bissen selbst herzustellen und zu genießen. Auch das dazugehörige Weißbrot stellen wir selbst her. Nach getaner Arbeit genießen wir die selbst zubereiteten Speisen in gemütlicher Runde. Alle Rezepte erhalten Sie zum Nachkochen für Zuhause. **Bitte mitbringen:** Gefäße für Übriggebliebenes.

Birgit Sigrun Hagedorn
Mo., 11.04.11, 18.30 - 21.30 Uhr, 4 UStd.
Gemeindehaus Pella Kirche, Oldendorfer Str. 9, **Amelinghausen** Küche
EUR 16,90 zzgl. Lebensmittelumlage, erm.: EUR 15,70.
Anmeldeschluss: 01.04.11
S34715AM

Di., 12.04.11, 18.30 - 21.30 Uhr
4 UStd.
Gemeindehaus Pella Kirche, Oldendorfer Str. 9, **Amelinghausen** Küche
EUR 16,90 zzgl. Lebensmittelumlage, erm.: EUR 15,70.
Anmeldeschluss: 02.04.11
S34716AM

Spanischer Abend

Kochen und Genießen

An diesem Abend probieren wir gemeinsam verschiedene spanische Rezepte aus, die wir anschließend genießen. Die Kursleiterin hat nicht nur ihre Lieblingsgerichte ausgewählt, wir werden auch einiges über die Sprache, Land und Leute kennen lernen. **Bitte mitbringen:** Schürze und Deckelgefäße .

Consuelo Castillo
Mo., 21.03.11, 19.00 - 22.00 Uhr
4 UStd.
Gemeindehaus Pella Kirche, Oldendorfer Str. 9, **Amelinghausen** Küche
EUR 16,90 zzgl. Lebensmittelumlage, erm.: EUR 15,70.
Anmeldeschluss: 11.03.11
S34717AM

Männerkochkurs: Männer an den Herd

Schnell, gut und gesund!

Mann kann nicht kochen? Oh doch! Der Männerkochkurs ist das perfekte Erlebnis, um Frauen zu beeindrucken. Erfahren Sie alles über die Zubereitung köstlicher Gerichte. Sie werden begeistert sein, wie einfach es ist, gutes Essen zu kochen!

Sylvia Busse
Do., 17.02.11 bis 03.03.11, 18.00 - 21.45 Uhr, 3 x
15 UStd.
Grundschule, Am Weinbergsweg, **Adendorf**, Küche
EUR 42,00 zzgl. Lebensmittelumlage, erm.: EUR 37,50.
Anmeldeschluss: 07.02.11
S34718AD

Topf sucht Deckel NEU

Singles auf kulinarischer Entdeckungsreise

Sie kochen gern aber nicht alleine!? Wer Herz und Gaumen nicht länger warten lassen möchte, sollte sich ein solches Koch-Date nicht entgehen lassen. Verbringen Sie zusammen mit netten Singles einen unterhaltsamen und garantiert köstlichen Abend. Sie lernen nicht nur neue Rezpte näher kennen.

Sylvia Busse
Do., 05.05.11 bis 19.05.11, 18.00 - 21.45 Uhr, 3 x
15 UStd.
Grundschule, Am Weinbergsweg, **Adendorf**, Küche
EUR 42,00 zzgl. Lebensmittelumlage, erm.: EUR 37,50.
Anmeldeschluss: 25.04.11
S34719AD

Jochen Motschmann
Reparatur antiker und alter Uhren

Heinrich-Heine-Straße 13
21335 Lüneburg
jochen.motschmann@gmx.de
Fon/Fax 04131/47230

Anmeldung unter 0 41 31 - 15 66 -0
oder www.vhs.lueneburg.de

Kultur und Gesellschaft

Beratung und Information:
Peter Böhnke
Tel.: 0 41 31 / 15 66- 102
peter.boehnke@vhs.lueneburg.de

1 | 11 VORWORT

Zeichenerklärung:

B Kompaktwoche. Als Bildungsurlaub anerkannt in Niedersachsen, Hamburg, und Schleswig-Holstein; auch offen für Teilnehmende, die keinen BU in Anspruch nehmen können.

W Wochenendkurse. Samstag und/oder Sonntag; bitte achten Sie jeweils auf die genaue Uhrzeit.

F Fortbildung/Lehrgang.

Eine Übersicht
aller Kurse
im Landkreis Lüneburg
finden Sie
auf Seite 153

Kultur lebt von der Vielfalt und vom lebendigen Dialog zwischen Tradition und Moderne. Kulturelle Bildung kann den Einzelnen befähigen, komplexe Veränderungen nicht nur zu begreifen, sondern sich darin zu orientieren und sie aktiv zu gestalten.

Durch interkulturelle Bildung und Kommunikation erbringt die VHS REGION einen Beitrag zur Integration und gegenseitigen Toleranz und fördert damit die Weltoffenheit einer Gesellschaft, die sich der Globalisierung nicht verschließen kann. Interkulturelle Bildung leistet einen wesentlichen Beitrag dazu, dass aus Einwohnern unterschiedlicher Herkunft Bürgerinnen und Bürger einer Kommune werden.

Im Bereich „Kultur und Gesellschaft“ erwartet Sie daher ein vielfältiges und differenziertes Angebot, das von Literatur, Politik, Philosophie und Geschichte über Theater, Tanz und Musik bis zum Malen, Zeichnen und Kunsthandwerk reicht oder Sie auf Exkursionen (ent-) führt.

Einerseits können Sie hier selber kreativ werden, in der künstlerischen Auseinandersetzung Ihre Ausdrucks- und Wahrnehmungsfähigkeit steigern und zu neuen Formen der Problembetrachtung und -lösung finden.

Andererseits können Sie sich in vielen Veranstaltungen auch kritisch mit Themen aus dem politischen, geschichtlichen, philosophischen, kunst-, literatur- und kulturwissenschaftlichen Bereich auseinandersetzen, sich informieren und Wissen aneignen und sich mit anderen TeilnehmerInnen austauschen. Kulturelle Bildung ist eine Voraussetzung für die Teilhabe am kulturellen Reichtum unserer Gesellschaft.

Möge die Auswahl unserer Themen
Ihr Leben ein Stück bereichern.

vhs
Volkshochschule
REGION Lüneburg

Umgang mit sich und anderen | Theaterspiel

Frauentreff am Vormittag
Information und Diskussion

Frauen diskutieren nach einer informativen Einführung in das jeweilige Thema über kulturelle, wissenschaftliche, politische oder gesellschaftliche Themen. Zusätzliche Treffen (z.B. Stammtisch, Ferienfrühstück, Ausflug) sind möglich. Nicht am 15. März und in den Osterferien.

Waltraud Arnold
Di., 25.01.11 bis 07.06.11, 10.15 - 11.45 Uhr, 17 x
34 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 35
EUR 54,00, Anmeldeschluss: 15.01.11
S41020

Theatergruppe Frauen unterwegs
Stückerarbeitung - Macht Geld doch glücklich?

Eigene Erfahrungen und Biografisches werden zum Spielmaterial und zur Grundlage für ein neues Stück, das erarbeitet und aufgeführt wird. Vor dem Hintergrund von Zeitgeschichte. Vom Ich zur Bühnenfigur. An jedem Kursabend als Spielvorbereitung: Körper- und Schauspieltraining. Es gibt bereits eine Stammgruppe, die den Kurs fortsetzt. Neue Interessentinnen können sich mit Frau Kaminski vorher in Verbindung setzen.

Brigitte Kaminski
Do., 10.02., 17.02., 10.03. und 31.03. von 19.30-21.45 Uhr
Sa., 19.03.. von 11.00-17.00 Uhr, 20 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum E2
EUR 60,00, erm.: EUR 55,00. Anmeldeschluss: 31.01.11
S41021

Einführungskurs in Experimentelles Theaterspielen.
Präsenz, Selbstvertrauen, Kontakt. Eine kreativ-eigenwillige Entdeckungsreise mit Methoden der Theaterkunst

Im „Erleben und Verkörpern" (Stanislavskij) von kurzen Texten werden Rollenfiguren zum Leben erweckt. Sie interagieren miteinander aufgrund ihrer Wünsche und Vorstellungen. Wie tun sie dies? Was geschieht dabei? Spiel und Reflexion, Empfinden und Erkennen zeigen uns neue Wege zu uns und anderen. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. **Bitte mitbringen:** Notizheft, Stift, Kissen, Decke, bequeme Hose, Gymnastikschuhe, warme Socken

Angela Hünke von Podewils
Fr., 11.02., Fr., 18.02. 2011 von 18.30-21.45 Uhr
Sa., 26.02., So., 27.02. 2011 von 12.00-18.15 Uhr, 22 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 44
EUR 106,00, erm.: EUR 95,40. Anmeldeschluss: 01.02.11
S41040

Experimentelles Theaterspielen II:
Der Dialog. Ich gehe in wirklichen Kontakt!

Im Folgekurs erforschen wir, welche Wirkungen Alltags-Trance oder die Wahrnehmungspräsenz auf das Handeln und Sprechen der Rollenfiguren haben, wie versteckte Motive, fixierte Verhaltensweisen u. ä. die Dialoge beeinflussen. **Bitte mitbringen:** Notizheft, Stift, Kissen, Decke, bequeme Hose, Gymnastikschuhe, warme Socken

Angela Hünke von Podewils
Fr., 18.03., Fr., 25.03. 2011 von 18.30-21.45 Uhr
Sa., 02.04., So., 03.04. 2011 von 12.00-18.15 Uhr
22 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 44
EUR 106,00, erm.: EUR 95,40. Anmeldeschluss: 08.03.11
S41041

Eltern und Kinder

Chaos im Ranzen?

Chaos auf dem Schreibtisch? Stress bei den Hausaufgaben? Und wie soll man mit seinem Kind für die nächste Arbeit üben? Patentlösungen gibt es nicht, aber Sie werden einige grundlegende Lern- und Arbeitstechniken und Möglichkeiten der Verhaltensmodifikation kennenlernen, die praktikabel und von jedem zu Hause umsetzbar sind. Packen wir es zusammen an!

Yvonne Cremer
Do., 14.04.11, 19.00 - 21.15 Uhr
3 UStd.
Grundschule, Zum Lopautal 14, **Amelinghausen**
EUR 8,40, erm.: EUR 7,60. Anmeldeschluss: 04.04.11
S41050AM

Do., 12.05.11, 19.00 - 21.15 Uhr
3 UStd.
Grundschule, Zum Lopautal 14, **Amelinghausen**
EUR 8,40, erm.: EUR 7,60. Anmeldeschluss: 02.05.11
S41051AM

Rechtsfragen

Steuerpflicht für Rentner/innen

Seit 2005 müssen die Senioren/innen mindestens 50% ihrer Altersgelder versteuern. Aber nicht alle Rentner haben ihre Einkünfte beim Finanzamt gemeldet. Das Bundeszentralamt für Steuern hat alle Rentenversicherungsträger angewiesen, ab 01.10.09 sogenannte Rentenbezugsmitteilungen an die Finanzämter zu verschicken. Folglich erhält der Fiskus Einblick in alle Renten. Bereiten Sie sich auf Ihre Steuererklärung vor. Anhand der Vordrucke des Finanzamtes werden alle steuerrechtlichen Fragen erörtert.

Jens-Peter Finck
Mo., 21.02.11 bis 28.02.11, 17.00 - 18.30 Uhr, 2 x
4 UStd.
Fürstenwall-Schule **Dahlenburg**
EUR 11,20, erm.: EUR 10,10. Anmeldeschluss: 11.02.11
S41100DA

Vorsorge- und Betreuungsvollmacht mit Patientenverfügung

Anhand eines entsprechenden Entwurfs, der jedem Teilnehmer zur Verfügung gestellt wird, werden die rechtlichen und persönlichen Auswirkungen der getroffenen Regelungen erörtert.

Jens-Peter Finck
Mo., 07.03.11 bis 14.03.11, 17.00 - 18.30 Uhr, 2 x
4 UStd.
Fürstenwall-Schule **Dahlenburg**
EUR 11,20, erm.: EUR 10,10. Anmeldeschluss: 25.02.11
S41101DA

Gesetzliches Erbrecht

Grundkenntnisse des Erbrechts dargestellt an einer Vielzahl von Beispielen mit Erbausschlagung und neuem Erbschaftssteuerrecht.

Jens-Peter Finck
Mo., 21.03.11 bis 28.03.11, 17.00 - 18.30 Uhr, 2 x
4 UStd.
Fürstenwall-Schule **Dahlenburg**
EUR 11,20, erm.: EUR 10,10. Anmeldeschluss: 11.03.11
S41102DA

Fremde Länder | Abenteuer

What a trip - mit 15 km/h bis ans Ende der Welt

Maximilian Semsch bricht von München aus auf, ins Abenteuer seines Lebens. Sein Ziel ist es, das Ende der Welt aus eigener Kraft zu erreichen - auf seinem Fahrrad. Es sind 13.500 Kilometer bis Singapur durch insgesamt 10 Länder. Untrainiert macht er sich alleine mit über 50 kg Gepäck und einer Foto- und Videokamera auf den Weg. Die daraus entstandene Diashow zeigt einen Menschen, der keine Mühen scheut, um sich einen Traum zu erfüllen: den Traum von der absoluten Freiheit und der Entdeckung unbekannter Kulturen. Der Vortrag ist gespickt mit tollen Fotos und Ausschnitten aus dem gleichnamigen Film.Maximilian Semsch nimmt , auf packende Art und Weise, den Zuschauer mit auf eine Reise bis ans Ende der Welt und erzählt u.a. von seinem Kampf gegen die Einsamkeit und wie es ist bei 45 Grad mit dem Fahrrad durch die Wüste zu fahren.

Maximilian Semsch
Di., 15.02.11, 19.30 - 21.45 Uhr
3 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Eingangshalle
EUR 10,00, Anmeldeschluss: 05.02.11
S41400

Komm mit ins Land der Morgenstille

Der Diavortrag über Südkorea entführt in das noch nicht vom Massentourismus überlaufene, vielschichtige Land mit bewegter Geschichte und großartiger Ausstrahlung, das es zu entdecken gilt! Eindrücke einer Kultur werden dargestellt, die an Traditionen festhält und mit modernsten Mitteln verknüpft - unter anderem am Beispiel der professionellen Kultivierung der jahrtausendealten Arzneipflanze Ginseng. Weiterführende Informationsschriften über Korea sowie Reise- und Kulturführer werden nach dem Vortrag kostenlos zur Verfügung gestellt.

Dr. Peter Nold
Mi., 02.03.11, 18.30 - 20.45 Uhr
3 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Eingangshalle
EUR 6,00, erm.: EUR 5,40. Anmeldeschluss: 20.02.11
S41401

Philosophie | Geschichte | Politik | Religion

Gedenken für die Opfer der NS-Psychiatrie
Aktualisierte Dauerausstellung der Gedenkstätte. Ausstellungseröffnung mit Vortrag und Diskussion.

Die Dauerausstellung in der Bildungs- und Gedenkstätte „Opfer der NS-Psychiatrie", die es seit 2004 gibt, wurde und wird von der Gedenkstätte als veränderbar verstanden. Im Rahmen einer Neugestaltung sollten 2010 vor allem biografisch orientierte Anteile verstärkt werden, um „die große Geschichte" anhand lebensgeschichtlicher Ereignisse besser erfahrbar zu machen, so bekommt die Geschichte vor Ort „ein Gesicht.". Schüler/innen und Studierende haben 2010 an einer Aktualisierung der Dauer-

ausstellung gearbeitet, wobei kreative Konzepte und Modelle entstanden sind. Jetzt geht es in der VHS vor allem um den Schwerpunkt der biografischen Darstellung von Opfern der NS-Psychiatrie, um ihn zur Diskussion zu stellen. Führungen durch die Ausstellung sind nach Vereinbarung mit Herrn Dr. Reiter möglich. Das Projekt der Gedenkstätte wurde 2010 durch das Bundesprogramm „Vielfalt tut gut. Jugend für Vielfalt, Toleranz und Demokratie" gefördert. **Referenten der Eröffnungsveranstaltung sind: Dr. Sebastian Stierl: Ärztlicher Direktor der Psychiatrischen Klinik Lüneburg Dr. Raimond Reiter: Bildungs- und Gedenkstätte „Opfer der NS-Psychiatrie" Lüneburg.**

Dr. Raimond Reiter
Do., 27.01.11, 18.15 - 19.45 Uhr
2 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Eingangshalle
kostenlos, Anmeldeschluss: 17.01.11
S41540

Stadtrundgang zu den „Stolpersteinen"
Eine Veranstaltung in Kooperation mit der „Geschichtswerkstatt Lüneburg"

Der Künstler Gunter Demnig erinnert an die Opfer der NS-Zeit, indem er vor ihrem letzten selbst gewählten Wohn- bzw. Arbeits- oder Lernort Gedenktafeln aus Messing in den Gehweg einlässt. Inzwischen liegen über 24.000 „Stolpersteine" in Deutschland und einigen benachbarten Ländern. Auf Initiative von Lüneburger Bürgern hat Gunter Demnig bisher 26 „Stolpersteine" in Lüneburg verlegt. Dieser Stadtrundgang führt an ehemalige Wohn-, Arbeits- oder Lernorte von Lüneburger Opfern der NS-Zeit, für die „Stolpersteine" verlegt wurden. Mitarbeiter/innen der „Geschichtswerkstatt Lüneburg" werden einige Hintergründe zu den jeweiligen „Stolpersteinen erläutern. Die Stadtführung endet am „Glockenhaus". Dort findet in der Zeit vom 26.01. bis 02.02.2011 die Ausstellung „**STOLPERSTEINE - Gunter Demnig und sein Projekt"** statt. Sie vermittelt Einblicke in das Leben des Künstlers, zeigt die Geschichte, Praxis und Wirkung seines Projekts und widmet sich den Opfern und Opfergruppen, an die mit STOLPERSTEINEN erinnert wird.

N.N.
Do., 27.01.11, 15.30 - 17.45 Uhr
3 UStd.
Treffpunkt: VHS REGION Lüneburg, Eingangshalle
kostenlos, Anmeldeschluss: 17.01.11
S41541

Hansestadt Lüneburg
Das Salzfass der Hanse im Wandel der Geschichte

Im Sommer 2012 richtet Lüneburg die Hansetage aus, zu denen 130 Delegationen aus Hansestädten erwartet werden. Welche Bedeutung hatte die Hanse für Lüneburg? Der Kurs folgt chronologisch der spannenden Geschichte vom 14. bis ins 17. Jahrhundert: Der Münzverein des wendischen Quartiers wird dabei ebenso thematisiert wie die seinerzeitigen Hansetage in Lüneburg und der Export von Kulturgütern und kulturellen Ideen im Hanseraum. Aufbauend auf den Kurs sind eine Tagesexkursion nach Lübeck und eine Mehrtagesreise nach Danzig geplant.

Andreas Rönnau
So., 13.02.11 bis 27.02.11, 18.00 - 19.30 Uhr, 3 x
6 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Eingangshalle
EUR 24,00, erm.: EUR 21,60. Anmeldeschluss: 03.02.11
S41543

Hansestadt Lüneburg
Reformation in Lüneburg

1530 wurde in St. Nicolai die erste protestantische Predigt gehalten, schnell folgten die anderen Kirchen, Klöster wurden aufgelöst oder zu evangelischen Stiften umgewandelt. Welche Bedeutung hatte die Reformation aber auf die Saline und damit das weitere Schicksal Lüneburgs? Welche Auswirkungen auf die Kunst hatte die Reformation? Diese Fragen will der Kurs beantworten. Aufbauend auf den Kurs ist eine Exkursion nach Frankenhausen und Wittenberge geplant.

Andreas Rönnau
So., 06.03.11 bis 13.03.11, 15.00 - 19.00 Uhr, 2 x
10 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Eingangshalle
EUR 40,00, erm.: EUR 36,00. Anmeldeschluss: 24.02.11
S41544

Alte Handschriften lesen und verstehen lernen
Standen Sie schon einmal vor einer alten Handschrift und waren von den schönen Schriftzügen fasziniert, konnten aber nichts entziffern? Mit etwas Übung ist es gar nicht so schwer, in einem solchen Dokument mehr als nur unleserliche Zeichern und Schnörkel zu erkennen. Wir wollen im Kurs, ausgehend von entsprechenden Druckschriften deutsche Handschriften des 16. bis 19. Jahrhunderts lesen lernen. Dies geschieht anhand von Originalen und Reproduktionen in gemeinsamer Lektüre. Der Kurs ist insbesondere für Familienforscher eine gute Vorbereitung auf das Lesen solcher Dokumente.

Mathias Nagel
Sa., 09.04.11, 11.00 - 18.00 Uhr
8 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 54
EUR 30,00, erm.: EUR 27,00. Anmeldeschluss: 30.03.11
S41546

Geld und/oder Geist?
Philosophische Gedanken zur Ökonomie

Wie lässt sich Ökonomie, zumal die kapitalistisch-marktwirtschaftliche, philosophisch denkend begreifen? Geht es um gerechten Tausch und Bedürfnisbefriedigung mittels Warenproduktion? Oder um die Ausbeutung von Arbeitskräften und Naturressourcen sowie um hochriskante Finanzspekulationen? Mögliche Antworten auf diese Fragen bieten Texte u.a. von Goethe, Karl Marx und Georg Simmel. Im Mittelpunkt steht Wesen und Funktion des Geldes. Die Texte besorgt der Kursleiter. Nebenkosten für die Bereitstellung von Materialien: 3,00 EUR

Dr. Michael Haupt
Di., 08.02.11 bis 12.04.11, 20.15 - 21.45 Uhr, 10 x
20 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 35
EUR 70,00, erm.: EUR 64,00. Anmeldeschluss: 29.01.11
S41554

Das Ethos der Politik
Philosophie und Demokratie

Einer weit verbreiteten Meinung zufolge sind Politiker, wenn schon nicht korrupte, so doch opportunistisch handelnde Personen, die es, ausgesetzt dem Druck der Wähler einerseits und der Lobbyisten andererseits, mit ethischen Normen wie Wahrheit, Wahrhaftigkeit und Verantwortung allzu häufig nicht besonders genau nehmen. Ob dieses Bild nicht allzu grobkörnig ist und wie es differenzierter ausgestaltet werden kann, sollen Texte u.a. von Max Weber und Hannah Arendt zeigen. Die Materialien stellt der Kursleiter. Nebenkosten für die Bereitstellung von Materialien: 3,00 EUR

Dr. Michael Haupt
Di., 03.05.11 bis 05.07.11, 20.15 - 21.45 Uhr, 10 x
20 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 35
EUR 70,00, erm.: EUR 64,00. Anmeldeschluss: 23.04.11
S41555

Drachenkämpfer und der Mythos vom Bösen
Der Drachenkampf ist ein Motiv, das über die ganze Erde verbreitet ist. Im Abendland ist der Drache Symbol für die Macht des Bösen in der menschlichen Seele. Die Wirkungsgeschichte der Drachentöter St. Michael und St. Georg zeigt, wie ein ursprünglich geistiger Kampf veräußerlicht wurde zu einem machtpolitischen und militärischen. Wie lassen sich zerstörerische Kräfte bändigen und umwandeln in Energie für positive Zwecke? Es wird u.a. mit Texten gearbeitet, die der Kursleiter vorbereitet und in den Kurs zur Lektüre und Diskussion einbringt.

Peter Friedrich, Pastor i.R.
Di., 08.02.11 bis 01.03.11, 10.15 - 11.45 Uhr, 4 x
8 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 31
EUR 38,50, erm.: EUR 34,70. Anmeldeschluss: 29.01.11
S41556

Kunst | Literatur | Musik

Philipp Otto Runge: Der Morgen der Romantik
Vortrag und Exkursion zur Sonderausstellung in der Hamburger Kunsthalle

In einem Einführungsvortrag lernen die Kursteilnehmer/innen den Romantiker Philipp Otto Runge (1777 - 1810) kennen. Am nächsten Tag geht es zur Sonderausstellung in die Hambuger Kunsthalle, in der dessen Werk anläßlich seines 200. Todestages intensiv beleuchtet wird. Der Eintritt in die Ausstellung kostet ca. 10,00 EURO. Zzgl. Fahrtkosten nach Hamburg (ev. als Gruppenticket).

Dr. Michelle Grund
Fr., 04.03.2011 von 16.30 - 18.00 Uhr, Vortrag in der VHS
Sa.,05.03.2011 von 10.30 - 16.30 Uhr, Exkursion nach Hamburg
10 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 35
EUR 40,00, erm.: EUR 36,00. Anmeldeschluss: 22.02.11
S41557

Franz Hessel und Walter Benjamin
Zwei Berliner Flaneure

Franz Hessel und Walter Benjamin waren beide in Berlin aufgewachsen und kannten sich gut. Dennoch haben beide einen jeweils anderen Blick auf diese Stadt. Während Hessel die Pariser Strategie des Flanierens einfach nur fortsetzte, kam bei Benjamin die Reflexion der eigenen Kindheit und Jugend hinzu. Weitere Informationen unter: www.poerzgen.de/Kurse/25/.

Rainer Pörzgen
Do., 17.02.11 bis 19.05.11, 20.15 - 21.45 Uhr, 12 x
24 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 44
EUR 72,00, erm.: EUR 65,00. Anmeldeschluss: 07.02.11
S41560

Literatur auf der Bühne erleben und verstehen

Dieser Kurs findet in Kooperation mit dem **Theater „e.novum"** statt und orientiert sich an dessen Programm. So werden wir uns zwei verschiedene literarische Stoffe erarbeiten, die wir uns dann gemeinsam auf der „e.novum"-Bühne ansehen und diese Bühneninterpretationen anschließend besprechen und diskutieren. Wir starten mit einem Stück griechischer Mythologie: der „Medea", Stoff, der die Dichter verschiedener Zeitalter immer wieder faszinierte und zu literarischen Bearbeitungen inspirierte. Durch die Mischung aus gemeinsamer intellektueller Arbeit und sinnlichem Theatergenuss lassen wir Literatur in diesem Kurs zu einem Erlebnis werden. Für die zwei Theaterbesuche (am 27. Mai und voraussichtlich Mitte Juni) erhalten wir vom „e.novum" einen Gruppenrabatt. Der Eintritt ist zusätzlich zu den Kursgebühren zu entrichten.

Viola Schumann
Di., 10.05.11 bis 05.07.11, 18.30 - 20.00 Uhr, 10 x
20 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 34
EUR 96,00, erm.: EUR 86,00. Anmeldeschluss: 30.04.11
S41561

Schreibwerkstatt kompakt
Von der Idee zum eigenen Text

Schreiben heißt zeigen und erzählen. Doch wie die eigenen Ideen umsetzen? Wie beginnen? Wie einen Roman, die eigene Geschichte, Erzählung(en) aufbauen? Wie ein Expose´ für einen Verlag entwerfen? Eigene Textarbeiten und Schreib(Kreativ)Ideen werden diskutiert, betreut und weiterentwickelt. Gefragt sind Diskussionsbereitschaft und Phantasie, nebst Freude am Zuhören und Schreiben. **Bitte mitbringen:** eigene Texte

Dr. Andreas Liebert
Sa., 26.03.11 bis So., 27.03.11, 10.15 - 15.15 Uhr, 2 x
12 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 51
EUR 58,00, erm.: EUR 52,00. Anmeldeschluss: 16.03.11
S41562

Schreibwerkstatt „Kreatives Schreiben"
Entdecken Sie Ihr Schreibtalent!

Kreatives Schreiben ist einfacher als Sie denken und jeder kann es erlernen. Einfache, humorvolle Übungen helfen uns, einen leichten Schreibeinstieg zu finden. Im Mittelpunkt unserer Schreibwerkstatt steht das gemeinsame Schreiben. Die Einfälle der Gruppe wirken inspirierend und das freiwillige Vorlesen fördert einen regen Austausch der Ideen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. **Bitte mitbringen:** Schreibpapier, Stifte

Christina Lange
Do., 03.02.11 bis 24.03.11, 19.30 - 21.30 Uhr, 8 x
21,3 UStd.
Domäne, Mühlenstr. 3, **Scharnebeck**, Raum 1
EUR 75,00, erm.: EUR 67,50. Anmeldeschluss: 24.01.11
S41564SC

Komponisten - Werke - Epochen
Gustav Mahler und seine Zeit

Er war der letzte große Symphoniker, Tondichter und Liedkomponist des 19. Jahrhunderts. Gleichzeitig ein Visionär und Wegbereiter für die „moderne Musik". Im Mahler-Jahr durchforsten wir Leben und Werk und betrachten nebenbei die kulturellen Kunstströmungen Wiens um die Zeit der Jahrhundertwende.

Dr. Andreas Liebert
Mi., 16.02.11 bis 23.03.11, 18.30 - 20.00 Uhr, 6 x
12 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 56
EUR 48,00, erm.: EUR 43,00. Anmeldeschluss: 06.02.11
S41570

Komponisten - Werke - Epochen
Lieben Sie Johannes Brahms?

Schumann begriff früh, welches Genie einst vor seiner Haustür stand und in der Tat: Romantische Musik ohne Brahms ist nicht vorstellbar. Er gilt als Vollender der Klassik, als Konservativer, doch warum sah ausgerechnet Arnold Schönberg in ihm einen Fortschrittlichen? Wir werden es hören ... und dürfen gleichzeitig schwelgen.

Dr. Andreas Liebert
Mi., 04.05.11 bis 22.06.11, 18.30 - 20.00 Uhr, 8 x
16 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 56
EUR 64,00, erm.: EUR 58,00. Anmeldeschluss: 24.04.11
S41571

Keyboard spielen für Anfänger/innen
Freude und Spaß mit Tasteninstrument

Ob Klassik oder Pop, Keyboardspielen lernen macht Spaß! In kurzer Zeit erlernen wir einige Lieder mit Begleitung. Notenkenntnisse sind zunächst nicht erforderlich.

Barbara Kaehlert
Do., 07.04.11 bis 26.05.11, 20.00 - 21.30 Uhr, 6 x
12 UStd.
Musikschule Barbara Kaehlert, Große Bäckerstr. 30, Lüneburg
EUR 68,00, erm.: EUR 64,00. Anmeldeschluss: 28.03.11
S41580

Gitarrenunterricht für Anfänger/innen

Schnelle Erfolge mit der Gitarre. Gängige Popsongs begleiten zu können sind Ziele dieses Kurses. Die Zeiten können auch nach Absprache mit den Kursteilnehmern/innen geändert werden. Ein Kurs für Fortgeschrittene kann bei Bedarf auch angeboten werden. Termine nach Absprache. Weitere Informationen zum Kurs auch unter 0172/4215153. **Bitte mitbringen:** Gitarre mit Saiten, Collegeblock, Schreiber, Mut und gute Laune.

Jürgen Leydel
Di., 08.02.11 bis 12.04.11, 19.00 - 20.15 Uhr, 10 x
16,7 UStd.
Schule am Katzenberg, Scharnebecker Weg 10, **Adendorf**
EUR 46,80, erm.: EUR 42,10. Anmeldeschluss: 29.01.11
S41581AD

Gitarrenunterricht Aufbaukurs
Folgekurs

Schnelle Erfolge mit der Gitarre. Gängige Popsongs begleiten zu können sind Ziele dieses Kurses. **Bitte mitbringen:** Gitarre mit Saiten, Collegeblock, Schreiber, Mut und gute Laune.

Jürgen Leydel
Di., 08.02.11 bis 12.04.11, 20.15 - 21.30 Uhr, 10 x
16,7 UStd.
Schule am Katzenberg, Scharnebecker Weg 10, **Adendorf**
EUR 46,80, erm.: EUR 42,10. Anmeldeschluss: 29.01.11
S41582AD

Gitarrenunterricht für Anfänger/innen

Schnelle Erfolge mit der Gitarre. Gängige Popsongs begleiten zu können sind Ziele dieses Kurses. Die Zeiten können auch nach Absprache mit den Kursteilnehmern/innen geändert werden. Ein Kurs für Fortgeschrittene kann bei Bedarf auch angeboten werden. Termine nach Absprache. Weitere Informationen zum Kurs auch unter 0172/4215153. **Bitte mitbringen:** Gitarre mit Saiten, Collegeblock, Schreiber, Mut und gute Laune.

Jürgen Leydel
Di., 03.05.11 bis 05.07.11, 19.00 - 20.15 Uhr, 9 x
15 UStd.
Schule am Katzenberg, Scharnebecker Weg 10, **Adendorf**
EUR 42,00, erm.: EUR 38,00. Anmeldeschluss: 23.04.11
S41583AD

Gitarrenunterricht Aufbaukurs
Folgekurs

Schnelle Erfolge mit der Gitarre. Gängige Popsongs begleiten zu können sind Ziele dieses Kurses. **Bitte mitbringen:** Gitarre mit Saiten, Collegeblock, Schreiber, Mut und gute Laune.

Jürgen Leydel
Di., 03.05.11 bis 05.07.11, 20.15 - 21.30 Uhr, 9 x
15 UStd.
Schule am Katzenberg, Scharnebecker Weg 10, **Adendorf**
EUR 42,00, erm.: EUR 38,00. Anmeldeschluss: 23.04.11
S41584AD

Gitarre
Für Anfänger/innen

Oldies, Hits, Kinderlieder....wollten Sie schon immer können? Das ist gar nicht so schwer. In diesem Kurs lernen wir die dafür nötigen Grundakkorde und Anschlagtechniken. **Bitte mitbringen:** Stift, Gitarre mit Saiten und EUR 10,00 für ein Gitarrenbuch

Petra Eggert
Mo., 07.02.11 bis 11.04.11, 20.00 - 21.30 Uhr, 10 x
20 UStd.
Dorfgemeinschaftshaus **Dachtmissen**, Dorfstraße 11c, OT **Dachtmissen**
EUR 63,15, erm.: EUR 56,00. Anmeldeschluss: 28.01.11
S41584GE

Gitarrenkreis für Anfänger/innen NEU

Ihr habt einen Anfängerkursus besucht und am Ende fragt Ihr euch „Was nun?" . Die Antwort lautet Gitarrenkreis. Wir treffen uns jeden 2. Dienstag im Monat, üben und vertiefen das Gelernte anhand von bisherigen und neuen Liedern. Vielleicht schaffen wir ja auch schon mal einfache

Zupftechniken zu lernen. **Bitte mitbringen:** Stift, Gitarre mit Saiten und EUR 10,00 für ein Gitarrenbuch.

Petra Eggert
Di., 11.01.11, 20.00 - 21.30 Uhr
Di., 08.02.11, 20.00 - 21.30 Uhr
Di., 08.03.11, 20.00 - 21.30 Uhr
Di., 12.04.11, 20.00 - 21.30 Uhr
8 UStd.
Grundschule, Ostlandstr. 1, Reppenstedt
EUR 22,40, ermäßigt: EUR 20,00
Anmeldeschluss: 10.01.11
S41585GE

Gitarrenkurs für Anfänger/innen
Wir wollen die Grundbegriffe der Liedbegleitung erlernen und uns ein nach persönlichen Wünschen gestaltetes Liederrepertoire aneignen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Sönke Fock
Di., 01.03.11 bis 17.05.11, 20.00 - 20.45 Uhr, 10 x
10 UStd.
Jugend- u. Familienzentrum, Lüneburger Str., **Bleckede**, Seminarraum
EUR 28,00, erm.: EUR 25,20. Anmeldeschluss: 19.02.11
S41585BL

Gitarrenkurs für Fortgeschrittene
Je nach Vorkenntnissen in der Gruppe wird auf dem Basiswissen der Liedbegleitung aufgebaut. Individuelle Wünsche werden berücksichtigt. Eine Einführung in das klassische Gitarrenspiel kann erfolgen. Geplant sind zunächst 10 Unterrichtsstunden.

Sönke Fock
Di., 01.03.11 bis 17.05.11, 20.45 - 21.30 Uhr, 10 x
10 UStd.
Jugend- u. Familienzentrum, Lüneburger Str., **Bleckede**, Seminarraum
EUR 28,00, erm.: EUR 25,20. Anmeldeschluss: 19.02.11
S41586BL

W Gitarrenunterricht für Anfänger/innen
Wochenendkurs
Dieser Wochenendkurs vermittelt die Grundkenntnisse des Gitarrenspiels. Es werden verschiedene Techniken und Spielweisen kennengelernt. Sie erlernen Akkorde zur einfachen Liedbegleitung. Der Kursverlauf wird am Kenntnisstand der Teilnehmer/innen ausgerichtet. Maximal 8 TN. **Bitte mitbringen:** Akustische Gitarre mit Saiten, Karopapier und Stift, Aufgeschlossenheit und gute Laune.

Jürgen Leydel
Sa., 19.02.11 bis 26.02.11, 14.00 - 17.00 Uhr, 2 x
8 UStd.
Grundschule, Schulstr. 2, **Barendorf**
EUR 24,00, Anmeldeschluss: 09.02.11
S41587OS

Gesang | Tanz | Theater

Wenn ich nur singen könnte ...
Singen für Anfänger/innen
Einmalige Einführungsveranstaltung
Eine ganzheitliche Einführung in die befreiende Welt des Singens - besonders auch für diejenigen, die sich eigentlich nicht (mehr) zu singen trauen. Ein Kurs mit viel Entspannung, Bewegung und Lachen, Gesangs- und Atemübungen, Improvisation und Songs aus aller Welt. Weitere Informationen unter www.Lawaty.de. Zum Kennenlernen, ob Sie sich vielleicht für den kompletten Kurs entscheiden möchten. Nur an einem Abend. **Bitte mitbringen:** warme Socken und Wasser.

Sylvia Lawaty
Di., 25.01.11, 18.00 - 20.15 Uhr, 3 UStd.
Grundschule St. Ursula, Wallstr. 2, Lüneburg, Aula
EUR 15,00, erm.: EUR 13,50. Anmeldeschluss: 15.01.11
S41600

Wenn ich nur singen könnte ...
Singen nur für Männer
Einmalige Einführungsveranstaltung
Eine ganzheitliche Einführung in die befreiende Welt des Singens - besonders auch für diejenigen, die sich eigentlich nicht (mehr) zu singen trauen. Ein Kurs mit viel Entspannung, Bewegung und Lachen, Gesangs- und Atemübungen, Improvisation und Songs aus aller Welt. Weitere Informationen unter www.Lawaty.de. Zum Kennenlernen, ob Sie sich vielleicht für den kompletten Kurs entscheiden möchten. Nur an einem Abend. **Bitte mitbringen:** warme Socken und Wasser.

Sylvia Lawaty
Di., 25.01.11, 20.15 - 21.45 Uhr
2 UStd.
Grundschule St. Ursula, Wallstr. 2, Lüneburg, Aula
EUR 10,00, erm.: EUR 9,00. Anmeldeschluss: 15.01.11
S41601

Wenn ich nur singen könnte, es wäre mein Traum
Singen für Anfänger/innen und Fortgeschrittene
Eine ganzheitliche Einführung in die befreiende Welt des Singens - besonders auch für diejenigen, die sich „eigentlich" nicht (mehr) zu singen trauen. Ein Kurs mit viel Zeit für Entspannung, Bewegung und Lachen. Gesangs- und Atemübungen, Improvisation und Songs aus aller Welt. Weitere Informationen unter http://www.lawaty.de. **Bitte mitbringen:** warme Socken und Wasser.

Sylvia Lawaty
Di., 01.02.11 bis 05.04.11, 18.00 - 20.15 Uhr, 10 x
30 UStd.
Grundschule St. Ursula, Wallstr. 2, Lüneburg, Aula
EUR 120,00, erm.: EUR 108,00. Anmeldeschluss: 22.01.11
S41602

Wenn ich nur singen könnte, es wäre mein Traum
Singen für Fortgeschrittene
Eine ganzheitliche Einführung in die befreiende Welt des Singens - besonders auch für diejenigen, die sich „eigentlich" nicht (mehr) zu singen trauen. Ein Kurs mit viel Bewegung und Lachen, Entspannung, Gesangs- und Atemübungen, Improvisation und Songs aus aller Welt. Weitere Informationen unter http://www.lawaty.de **Bitte mitbringen:** warme Socken und Wasser.

Sylvia Lawaty
Di., 01.02.11 bis 05.04.11, 20.15 - 21.45 Uhr, 10 x
20 UStd.
Grundschule St. Ursula, Wallstr. 2, Lüneburg, Aula
EUR 80,00, erm.: EUR 72,00. Anmeldeschluss: 22.01.11
S41603

Wenn ich nur singen könnte, es wäre mein Traum
Singen für Anfänger/innen und Fortgeschrittene
Eine ganzheitliche Einführung in die befreiende Welt des Singens - besonders auch für diejenigen, die sich "eigentlich" nicht (mehr) zu singen trauen. Ein Kurs mit viel Entspannung, Bewegung und Lachen, Gesangs- und Atemübungen, Improvisation und Songs aus aller Welt. Weitere Informationen unter http://www.lawaty.de. **Bitte mitbringen:** warme Socken und Wasser.

Sylvia Lawaty
03.05., 10.05., 17.05., 14.06. und 21.06. 2011, 5x
jeweils 18.00-20.15 Uhr
15 UStd.
Grundschule St. Ursula, Wallstr. 2, Lüneburg, Aula
EUR 60,00, erm.: EUR 54,00. Anmeldeschluss: 23.04.11
S41604

Wenn ich nur singen könnte, es wäre mein Traum
Singen für Fortgeschrittene
Eine ganzheitliche Einführung in die befreiende Welt des Singens - besonders auch für diejenigen, diesich "eigentlich" nicht (mehr) zu singen trauen. Ein Kurs mit Entspannung, Bewegung und Lachen, Gesangs- und Atemübungen, Improvisation und Songs aus aller Welt. Weitere Informationen unter http://www.lawaty.de. **Bitte mitbringen:** warme Socken und Wasser.

Sylvia Lawaty
03.05., 10.05., 17.05., 14.06. und 21.06. 2011, 5x
jeweils 20.15-21.45 Uhr
10 UStd.
Grundschule St. Ursula, Wallstr. 2, Lüneburg, Aula
EUR 40,00, erm.: EUR 36,00. Anmeldeschluss: 23.04.11
S41605

Technische Grundlagen des klassischen Gesangs
Für Laiensänger/innen mit Notenkenntnissen
Eine sichere und klangschöne Gesangsstimme braucht eine solide Technik: Schrittweise wird in die die Grundlagen des ganzkörperlichen Gesangs eingeführt. Atem-, Zwerchfell- und Stimmübungen vitalisieren und sensibilisieren Körper und Geist und machen Lust, den eigenen Körperklang zu entwickeln. Jede/r Teilnehmer/in erhält die Möglichkeit, mit Klavierbegleitung sein/ ihr Lieblingslied unter fachkundiger Anleitung zu singen. **Bitte mitbringen:** Bequeme Kleidung und Schuhe, Wasser, Gürtel, ggf. ein „Lieblings"lied/ -song/-arie etc., 3fach mit Klaviersatz.

Ute Siegmund-Minich/Martin Rohlfing
Sa., 28.05.11 und So., 29.05.11, 10.00 - 14.30 Uhr, 2 x
12 UStd.
Grundschule St. Ursula, Wallstr. 2, Lüneburg, Aula
EUR 68,00, erm.: EUR 65,00. Anmeldeschluss: 18.05.11
S41611

Körper im Raum & in Bewegung
Mime & Pantomime
... körperliche Ausdrucksformen.
Durch die Beobachtung der Umwelt und des eigenen Verhaltens erwachsen mit Hilfe der klassischen Mimen- und Pantomimentechniken Geschichten. Theaterarbeit, die ein ganzkörperliches Training beinhaltet und über Sprachgrenzen hinweg mit Mitteln der Körpersprache und deren Ausdruckskraft arbeitet. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung

Roberto Barcena
Fr., 11.02. 2011 von 18.45-21.45 Uhr
Sa., 12.02. 2011 von 16.45- 21.45 Uhr
10 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum E2
EUR 48,00, erm.: EUR 43,00. Anmeldeschluss: 01.02.11
S41612

Körper im Raum & in Bewegung II Rhythmen

DanzaMania - Tänzerisches Körpertraining

In diesem Kursangebot wird es darum gehen, Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit des Körpers - Fähigkeiten, die für den Tanz und für den Lebensalltag wichtig sind - zu trainieren. Ein bunter Musikmix aus Rock & Pop als auch Latino Musik, sanften elektronischen Klängen und orientalischen Rhythmen lässt den Spaß an der Bewegung nicht zu kurz kommen. Und bestimmt werden Sie die kurzen, getanzten und v.a. vielfältigen Choreografien dieses besonderen Körpertrainings genießen. **Bitte mitbringen:** bequeme (Tanztrainings-)Kleidung, weiche Schuhe

Roberto Barcena
So., 13.02.11 bis 20.03.11, 14.30 - 16.00 Uhr, 6 x
12 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum E2
EUR 48,00, erm.: EUR 43,20. Anmeldeschluss: 03.02.11
S41613

So., 15.05., 22.05, 29.05.,05.06. 19.06. und 03.07.11,
14.30 - 16.00 Uhr, 6 x
12 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum E2
EUR 48,00, erm.: EUR 43,20. Anmeldeschluss: 05.05.11
S41614

Körper im Raum & in Bewegung III Bewegungsfluss. Getanztes Tai Chi

... choreographierte Bewegung

Alltägliche und poetische Momente aus dem Leben werden in choreographierten Bewegungsabläufen vertanzt und dabei lebendig gehalten und weiter gegeben. Die fließenden Bewegungen des Tai Chi wirken harmonisch, sind voller Kraft und hinterlassen eine nachhaltige positive Wirkung auf den Menschen. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung

Roberto Barcena
So., 13.02.11 bis 20.03.11, 09.00 - 10.30 Uhr, 6 x
12 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum E2
EUR 48,00, erm.: EUR 43,20. Anmeldeschluss: 03.02.11
S41615

So., 15.05., 22.05., 29.05., 05.06., 19.06. und 03.07. 2011
jeweils von 9.00-10.30 Uhr
12 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum E2
EUR 48,00, erm.: EUR 43,20. Anmeldeschluss: 05.05.11
S41616

Tango für Anfänger/innen

Eintauchen in die Welt des Tango I

Die Welt des Tango ist facettenreich, individuell und immer wieder neu zu entdecken. In diesem Kurs werden Sie die Grundelemente des Tango kennen lernen. Am Ende des Kurses kann jedes Paar mittels der gelernten Figuren und Schrittkombination bereits seinen eigenen Tango tanzen. **Bitte mitbringen:** zum Tanzen geeignete Schuhe.

Roberto Barcena/Vicky Kämpfe
Fr., 04.02. 2011 von 18.45-21.45 Uhr
Sa.,05.02. 2011 von 16.45-21.45 Uhr, 10 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Eingangshalle
EUR 35,00, erm.: EUR 32,00. Anmeldeschluss: 25.01.11
S41617

Fr., 27.05. 2011 von 18.45-21.45 Uhr
Sa.,28.05. 2011 von 16.45-21.45 Uhr
10 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Eingangshalle
EUR 35,00, erm.: EUR 32,00. Anmeldeschluss: 17.05.11
S41618

Tango für TänzerInnen mit Vorkenntnissen

Eintauchen in die Welt des Tango II. Für Teilnehmende des TangoAnfänger/innenkurses und für den Wiedereinstieg.

Wir bauen auf den Grundelementen des Tango auf und erweitern unser Figurenrepertoire. Der Schwerpunkt des Kurses liegt auf der Tanztechnik, auf der Koordination im Paar und mit der Musik sowie auf neuen Schrittkombinationen. **Bitte mitbringen:** zum Tanzen geeignete Schuhe

Roberto Barcena/Vicky Kämpfe
Fr., 18.02. 2011 von 18.45-21.45 Uhr
Sa., 19.02. 2011 von 16.45-21.45 Uhr
10 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Eingangshalle
EUR 35,00, erm.: EUR 32,00. Anmeldeschluss: 08.02.11
S41619

Fr., 17.06. 2011 von 18.45-21.45 Uhr
Sa., 18.06. 2011 von 16.45-21.45 Uhr
10 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Eingangshalle
EUR 35,00, erm.: EUR 32,00. Anmeldeschluss: 07.06.11
S41620

Tango Basics

Grundlagentraining. Für Tanzende mit geringen Vorkenntnissen.

In diesem Kurs bauen wir auf den Grundelementen des Tango auf und erweitern sie um Figuren und Schrittkombinationen. Es wird an der tänzerischen Technik sowie an der Koordination im Paar und mit der Musik gearbeitet. **Bitte mitbringen:** zum Tanzen geeignete Schuhe

Roberto Barcena/Vicky Kämpfe
Fr., 25.02.11 bis 15.04.11, 18.00 - 19.30 Uhr, 8 x
16 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum E2
EUR 56,00, erm.: EUR 50,40. Anmeldeschluss: 15.02.11
S41621

Tango für Tanzfreunde

Eintauchen in die Welt des Tango IV. Paarpflicht. Für Tanzende mit Vorkenntnissen.

Sie möchten regelmäßiger Tango tanzen & üben? In diesem Kurs werden wir kontinuierlich an der Technik feilen und das Schritt- und Figurenrepertoire erweitern. Wir arbeiten mit der Bandbreite von traditioneller bis zur modernen Tangomusik und deren Tangostilen. **Bitte mitbringen:** zum Tanzen geeignete Schuhe

Roberto Barcena/Vicky Kämpfe
Di., 18.01.11 bis 08.03.11, 19.45 - 21.15 Uhr, 8 x
16 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Eingangshalle
EUR 56,00, erm.: EUR 50,40. Anmeldeschluss: 08.01.11
S41622

Mo., 02.05.11 bis 27.06.11, 19.30 - 21.00 Uhr, 8 x
16 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Eingangshalle
EUR 56,00, erm.: EUR 50,40. Anmeldeschluss: 22.04.11
S41623

ChoreoTango

Eintauchen in die Welt des Tango V. Für fortgeschrittene Tanzende.

Sie möchten lernen, wie ein Tango tänzerisch umgesetzt wird? In diesem Kurs üben Sie, welche Elemernte ein gut getanzter Tango enthalten sollte unds wie die Musik dynamisch und rhythmisch getanzt wird. Diese Elemente bringen Sie dem eingenen TangStil ein Stückchen näher. **Bitte mitbringen:** zum Tanzen geeignete Schuhe

Roberto Barcena
Do., 20.01.11 bis 10.03.11, 19.30 - 21.00 Uhr, 8 x
16 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Eingangshalle
EUR 56,00, erm.: EUR 50,40. Anmeldeschluss: 10.01.11
S41624

Do., 05.05.11 bis 30.06.11, 19.30 - 21.00 Uhr, 8 x
16 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum E2
EUR 56,00, erm.: EUR 50,40. Anmeldeschluss: 25.04.11
S41625

Salsa mit Vorkenntnissen

Mit Vorkenntnissen

Dieser Kurs richtet sich an alle, die schon Vorkenntnisse mit Salsa haben. Inhalte: Salsa Cubana, Colombiana und New Yorker. Vertiefung der Tanztechnik zur Verbesserung der Beweglichkeit und Haltung sowie weitere Tanzfiguren und Drehungen. Ohne Partnerzwang. Bei „Überschuss" von Frauen besteht die Möglichkeit, als Frau die männliche Rolle zu übernehmen. **Bitte mitbringen:** bequeme Schuhe/Tanzschuhe (keine Straßenschuhe) und bequeme Kleidung.

Nurka Casanova-Rodriguez
Mo., 21.02.11 bis 28.03.11, 20.15 - 21.45 Uhr, 6 x
12 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum E2
EUR 51,00, erm.: EUR 46,00. Anmeldeschluss: 11.02.11
S41626

Eine Woche Salsa (in den Sommerferien)

Für Anfänger/innen

Salsa ist mehr als nur eine Musikrichtung oder ein Tanzstil. Salsa ist eine Lebenseinstellung voller Leidenschaft, ein Erlebnis für Körper und Seele - voller Dynamik, Ausstrahlung und Spaß für alle, die mit neuen und frischen Rhythmen experimentieren wollen.In diesem Kurs geht um die Salsa wie sie auf Kolumbien, Kuba und New York getanzt wird. Inhalte: Rhythmus, Tanztechnik zur Verbesserung der Beweglichkeit und Haltung, Grundschritte und deren Variationen sowie Tanzformen, Grundfiguren und Drehungen. Ohne Vorkenntnisse, ohne Partnerzwang, bei-

de Tänze eignen sich sehr, beide Rollen auszuprobieren. **Bitte mitbringen:** bequeme Schuhe und Kleidung

Nurka Casanova-Rodriguez
Mo. - Fr., 18.07.11 - 22.07.11, 18.30 - 20.00 Uhr, 5 x 10 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum E2
EUR 40,00, erm.: EUR 36,00. Anmeldeschluss: 08.07.11
S41627

Line Dance - Ab in die Stiefel
Anfänger/innen 1. Für alle Country-Freunde
Line Dance ist eine Tanzform, in der Tänzerinnen und Tänzer alleine in Reihen vor- oder nebeneinander gemeinsam tanzen. Die Tänze sind meist zu Country-Musikstücken passend choreographiert, bei denen sich Schrittfolgen wiederholen und in verschiedene Schwierigkeitsgrade eingeteilt sind. Je nach Anzahl und Abfolge der im Tanz enthaltenen Drehungen können die Tänzer nach Schrittfolge in eine andere Richtung blicken. Hier gibt es keine Altersbegrenzung. Alle Country-Freunde sind herzlich willkommen. **Bitte mitbringen:** Schuhe mit glatter Sohle oder Stiefel mit Absatz

Renate Blanck
Di., 15.02.11 bis 15.03.11, 18.00 - 19.30 Uhr, 5 x 10 UStd.
Landgasthaus Niedersachsen, **Amelinghausen**, Lüneburger Str.
EUR 35,25, erm.: EUR 31,80. Anmeldeschluss: 05.02.11
S41628AM

Line Dance - Ab in die Stiefel
Fortgeschrittene 1. Für alle Country-Freunde
Line Dance ist eine Tanzform, in der Tänzerinnen und Tänzer alleine in Reihen vor- oder nebeneinander gemeinsam tanzen. Die Tänze sind meist zu Country-Musikstücken passend choreographiert, bei denen sich Schrittfolgen wiederholen und in verschiedene Schwierigkeitsgrade eingeteilt sind. Je nach Anzahl und Abfolge der im Tanz enthaltenen Drehungen können die Tänzer nach Schrittfolge in eine andere Richtung blicken. Hier gibt es keine Altersbegrenzung. Alle Country-Freunde sind herzlich willkommen. **Bitte mitbringen:** Schuhe mit glatter Sohle oder Stiefel mit Absatz.

Renate Blanck
Di., 15.02.11 bis 15.03.11, 19.45 - 21.15 Uhr, 5 x 10 UStd.
Landgasthaus Niedersachsen, **Amelinghausen**, Lüneburger Str.
EUR 35,25, erm.: EUR 31,80. Anmeldeschluss: 05.02.11
S41629AM

Line Dance - Ab in die Stiefel
Anfänger/innen 2. Für alle Country-Freunde
Text siehe Kurs S41628AM **Bitte mitbringen:** Schuhe mit glatter Sohle oder Stiefel mit Absatz

Renate Blanck
Di., 22.03.11 bis 19.04.11, 18.00 - 19.30 Uhr, 5 x 10 UStd.
Landgasthaus Niedersachsen, **Amelinghausen**, Lüneburger Str.
EUR 35,25, erm.: EUR 31,80. Anmeldeschluss: 12.03.11
S41630AM

MUSIKHAUS ALL 4 MUSIC
Musikinstrumente - Klaviere - Noten

Ihr Musikfachgeschäft in Lüneburg!
Apothekenstr. 6 - Lüneburg - Tel: 04131- 884050 - www.all4music.net

Line Dance - Ab in die Stiefel
Fortgeschrittene 2. Für alle Country-Freunde
Text siehe Kurs S41629AM. **Bitte mitbringen:** Schuhe mit glatter Sohle oder Stiefel mit Absatz

Renate Blanck
Di., 22.03.11 bis 19.04.11, 19.45 - 21.15 Uhr, 5 x 10 UStd.
Landgasthaus Niedersachsen, **Amelinghausen**, Lüneburger Str.
EUR 35,25, erm.: EUR 31,80. Anmeldeschluss: 12.03.11
S41631AM

Line Dance - Ab in die Stiefel
Anfänger/innen 3. Für alle Country-Freunde
Text siehe Kurs S41628AM. **Bitte mitbringen:** Schuhe mit glatter Sohle oder Stiefel mit Absatz

Renate Blanck
Di., 03.05.11 bis 31.05.11, 18.00 - 19.30 Uhr, 5 x 10 UStd.
Landgasthaus Niedersachsen, **Amelinghausen**, Lüneburger Str.
EUR 35,25, erm.: EUR 31,80. Anmeldeschluss: 23.04.11
S41632AM

Line Dance - Ab in die Stiefel
Fortgeschrittene 3. Für alle Country-Freunde
Text siehe Kurs S41629AM **Bitte mitbringen:** Schuhe mit glatter Sohle oder Stiefel mit Absatz

Renate Blanck
Di., 03.05.11 bis 31.05.11, 19.45 - 21.15 Uhr, 5 x 10 UStd.
Landgasthaus Niedersachsen, **Amelinghausen**, Lüneburger Str.
EUR 35,25, erm.: EUR 31,80. Anmeldeschluss: 23.04.11
S41633AM

Line Dance - Ab in die Stiefel
Anfänger/innen 4. Für alle Country-Freunde
Text siehe Kurs S41628AM **Bitte mitbringen:** Schuhe mit glatter Sohle oder Stiefel mit Absatz

Renate Blanck
Di., 07.06.11 bis 05.07.11, 18.00 - 19.30 Uhr, 5 x 10 UStd.
Landgasthaus Niedersachsen, **Amelinghausen**, Lüneburger Str.
EUR 35,25, erm.: EUR 31,80. Anmeldeschluss: 28.05.11
S41634AM

Line Dance - Ab in die Stiefel
Fortgeschrittene 4. Für alle Country-Freunde
Text siehe Kurs S41629AM **Bitte mitbringen:** Schuhe mit glatter Sohle oder Stiefel mit Absatz

Renate Blanck
Di., 07.06.11 bis 05.07.11, 19.45 - 21.15 Uhr, 5 x 10 UStd.
Landgasthaus Niedersachsen, **Amelinghausen**, Lüneburger Str.
EUR 35,25, erm.: EUR 31,80. Anmeldeschluss: 28.05.11
S41635AM

W Line Dance - Ab in die Stiefel
Wochenendworkshop 1 für Anfänger/innen
Line Dance ist eine Tanzform, in der Tänzerinnen und Tänzer alleine in Reihen vor- oder nebeneinander gemeinsam tanzen. Die Tänze sind meist zu Country-Musikstücken passend choreographiert, bei denen sich Schrittfolgen wiederholen und in verschiedene Schwierigkeitsgrade eingeteilt sind. Je nach Anzahl und Abfolge der im Tanz enthaltenen Drehungen können die Tänzer nach Schrittfolge in eine andere Richtung blicken. Hier gibt es keine Altersbegrenzung. Alle Country-Freunde sind herzlich willkommen. **Bitte mitbringen:** Schuhe mit glatter Sohle oder Stiefel mit Absatz. Zzgl. Mittagsimbiss und Getränke

Kursleiterportrait

Dr. Michael Haupt

Mein Kursangebot an der VHS:
Seit 1995 gebe ich Kurse in Philosophie

Mein erster Kontakt mit der VHS:
... kam über berufliche Kontakte zu dem Philosophie-Professor Gerhard Schweppenhäuser zustande, der nicht nur an der Universität Lüneburg, sondern auch an der VHS lehrte. Ich übernahm damals seine Kurse.

Qualifikationen für und Berufserfahrungen in der Erwachsenenbildung:
Als ausgebildeter Lehrer für Deutsch und Philosophie habe ich einige Jahre an Gymnasien gearbeitet. Nach Tätigkeiten als Verlagslektor und freier Übersetzer begann ich schon 1984 damit, Philosophiekurse in Winsen und Jesteburg zu geben.

Warum ich gerne in der Erwachsenenbildung arbeite:
Philosophie als Thema setzt auf den Dialog zwischen den Teilnehmern und mir - dies ist in den VHS-Kursen sehr gut möglich, da immer wieder neue Dialoge entstehen, die mich mit den Ansichten anderer und den Umgang mit diesen konfrontieren.

Der Kurs, den ich schon immer mal bei der VHS belegen wollte:
Den Kurs über Robert Musil, bei Rainer Pörzgen - sollte er jemals Baudelaire geben, bin ich dabei!

Mein Beispiel für positive Lernerfahrungen:
Wenn sich durch intensive Arbeit am Text eine neue Dimension erschließt - für die Kursteilnehmer und für mich.

Diese Persönlichkeit bewundere ich:
Mit 15 las ich Hölderlin und Nietzsche und war hingerissen und bewegt. Auch heute, 44 Jahre später, haben die beiden Friedrichs für mich nichts von ihrer Faszination verloren.

Ein höchst ärgerliches Wort:
Das Wort „Unwort", denn es ist ein Widerspruch in sich.

Was ich der VHS für die Zukunft wünsche:
Dass sie weiterhin wird, was sie ist: eine Institution, die Bildung im umfassenden Sinne vermittelt und lebt - bei zuverlässiger materieller Unterstützung.

Renate Blanck
Sa., 12.03.11, 13.30 - 17.00 Uhr
4 UStd.
Landgasthaus Niedersachsen, **Amelinghausen**, Lüneburger Str.
EUR 14,10, erm.: EUR 12,70. Anmeldeschluss: 02.03.11
S41636AM

W Line Dance - Ab in die Stiefel
Wochenendworkshop 2 für Fortgeschrittene

Line Dance ist eine Tanzform, in der Tänzerinnen und Tänzer alleine in Reihen vor- oder nebeneinander gemeinsam tanzen. Die Tänze sind meist zu Country-Musikstücken passend choreographiert, bei denen sich Schrittfolgen wiederholen und in verschiedene Schwierigkeitsgrade eingeteilt sind. Je nach Anzahl und Abfolge der im Tanz enthaltenen Drehungen können die Tänzer nach Schrittfolge in eine andere Richtung blicken. Hier gibt es keine Altersbegrenzung. Alle Country-Freunde sind herzlich willkommen. **Bitte mitbringen:** Schuhe mit glatter Sohle oder Stiefel mit Absatz. Zzgl. Mittagsimbiss und Getränke

Renate Blanck
Sa., 21.05.11, 13.30 - 17.00 Uhr
4 UStd.
Landgasthaus Niedersachsen, **Amelinghausen**, Lüneburger Str.
EUR 14,10, erm.: EUR 12,70. Anmeldeschluss: 11.05.11
S41637AM

Malen | Zeichnen | Grafik | Kalligrafie

Akt - Zeichnen
Darstellung des nackten Körpers

Der Kurs richtet sich an alle Mappenvorbereitungs-Schüler/innen und an figurativer Malerei Interessierte. Proportionslehre des Körpers, Haltungen, Bewegungen und die Fleischlichkeit der Haut und der Muskeln werden mit zeichnerischen und malerischen Mitteln anhand eines Modells erarbeitet. **Bitte mitbringen:** Ca. EUR 15,- in bar für die Modellkosten, Zeichenpapier, Bleistift (B2),Kohle-, Rötel- und Pastellkreide.Aktzeichenpapier DIN A2.

Gabriele Klipstein
Fr., 25.02. von 18.00-21.00 Uhr
Sa., 26.02., So., 27.02. von 10.00-13.00 und 14.00-17.00 Uhr
20 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 46
EUR 82,00, erm.: EUR 74,00. Anmeldeschluss: 15.02.11
S41699

Farbe und Linie
Vom Realismus zur Abstraktion

Bildausschnitte und Fotos aus der Natur oder der Kunstgeschichte werden Schritt für Schritt abstrahiert und mit Acrylfarben zu eigenen Bildern verarbeitet. Jeder kann den Grad der Anstraktion selbst bestimmen. Gelernt werden Acryltechniken wie spachteln, lavieren, Malen mit Pasten und anderen Materialien. **Bitte mitbringen:** Acrylfarben, Malpappe und Acrylpapier, Spachtel, Pinsel.

Gabriele Klipstein
Do., 03.02.11 bis 31.03.11, 18.30 - 21.30 Uhr, 9 x
36 UStd.
Musikschule (Raum 29A), An der Münze 7, Lüneburg,
EUR 164,00, erm.: EUR 146,00. Anmeldeschluss: 24.01.11
S41700

Farbe und Linie - Folgekurs
Vom Realismus zur Abstraktion - Folgekurs

Bildausschnitte und Fotos aus der Natur oder der Kunstgeschichte werden Schritt für Schritt abstrahiert und mit Acrylfarben zu eigenen Bildern verarbeitet. Jeder kann den Grad der Anstraktion selbst bestimmen. Gelernt werden Acryltechniken wie spachteln, lavieren, Malen mit Pasten und anderen Materialien. **Bitte mitbringen:** Acrylfarben, Malpappe und Acrylpapier, Spachtel, Pinsel. Nicht am 02.06. 2011 (Himmelfahrt)

Gabriele Klipstein
Do., 05.05.11 bis 30.06.11, 18.30 - 21.30 Uhr, 8 x
32 UStd.
Musikschule (Raum 29A), An der Münze 7, Lüneburg,
EUR 145,60, erm.: EUR 131,00. Anmeldeschluss: 25.04.11
S41701

Lust auf Farbe
Malerei für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Anregungen aus Natur- und Kunstgeschichte und eigenen Fotos zu einem gemeinsam erarbeiteten Thema führen zu eigenen Bildern. Jeder kann seinen eigenen Stil entwickeln, es wird mit Acrylfarben und anderen Materialien, sowie verschiedenen Maltechniken, Kompositions- und Farbenlehre gearbeitet. Auch für Anfänger/innen geeignet. **Bitte mitbringen:** Spachtel, Pinsel, Malpappe, Acrylpapier. Farben werden gemeinsam umgelegt (ca. EUR 5.00 - 10.00).

Gabriele Klipstein
Mi., 02.02.11 bis 30.03.11, 09.30 - 12.30 Uhr, 9 x
36 UStd.
Musikschule (Raum 29A), An der Münze 7, Lüneburg,
EUR 164,00, erm.: EUR 146,00. Anmeldeschluss: 23.01.11
S41702

Lust auf Farbe - Folgekurs
Malerei für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Anregungen aus Natur- und Kunstgeschichte und eigenen Fotos zu einem gemeinsam erarbeiteten Thema führen zu eigenen Bildern. Jeder kann seinen eigenen Stil entwickeln, es wird mit Acrylfarben und anderen Materialien, sowie verschiedenen Maltechniken, Kompositions- und Farbenlehre gearbeitet. Auch für Anfänger/innen geeignet. **Bitte mitbringen:** Spachtel, Pinsel, Malpappe, Acrylpapier. Farben werden gemeinsam umgelegt (ca. EUR 5.00 - 10.00).

Gabriele Klipstein
Mi., 04.05.11 bis 29.06.11, 09.30 - 12.30 Uhr, 9 x
36 UStd.
Musikschule (Raum 29A), An der Münze 7, Lüneburg,
EUR 164,00, erm.: EUR 146,00. Anmeldeschluss: 24.04.11
S41703

„Was Ihr wollt" - Freies Malen und Zeichnen
Für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Sie möchten etwas ausprobieren oder suchen nach technischen Möglichkeiten Ihre Ideen umzusetzen. Vielleicht möchten Sie sich gerne inspirieren lassen oder brauchen nur einen kleinen Anstoß damit es los- oder weitergehen kann. Lassen Sie uns gemeinsam versuchen uns Ihren Vorhaben zu nähern. Ich freue mich auf Sie! **Bitte mitbringen:** Acrylfarben, Pinsel, Bleistifte, Buntstifte, Ölkreiden, Malblock, Zeichenpapier etc.

Karin Marquardt
Sa., 05.02.11 und So., 06.02.11, 10.00 - 17.30 Uhr, 2 x 20 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 46
EUR 80,00, erm.: EUR 72,00. Anmeldeschluss: 26.01.11
S41704

Von der Studie zum Bild
Realistisch und abstrakt 1
Für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Ausgehend von Fotos, Kopien oder Stillleben wird über die Skizze das Motiv erfasst und anschließend eine Bildkomposition erarbeitet. Die experimentelle malerische Umsetzung des Motivs kann auf unterschiedlichen Bildträgern wie Papier, Pappe, Holz oder Leinwand durchgeführt werden. **Bitte mitbringen:** querverleimtes Sperrholzbrett ca. 65 x 85 cm, Borstenpinsel, Acrylfarben, Ölkreiden, Bleistifte und Papier DIN A3 oder DIN A2, Klebeband, Mischteller, Mallappen. Zuzüglich Materialkosten.

Karin Marquardt
08.03., 15.03., 22.03., 29.03. und 05.04. von 19.00-22.00 Uhr
Sa., 09.04. und So., 10.04. von 10.00-17.30 Uhr
40 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 46
EUR 160,00, erm.: EUR 144,00. Anmeldeschluss: 26.02.11
S41705

Von der Studie zum Bild
Realistisch und abstrakt 2
Für Anfänger/innen, Neueinsteiger/innen und Fortgeschrittene - zur Weiterführung des Kurses 1

Ausgehend von Fotos, Kopien oder Stillleben wird über die Skizze das Motiv erfasst und anschließend eine Bildkomposition erarbeitet. Die experimentelle malerische Umsetzung des Motivs kann auf unterschiedlichen Bildträgern wie Papier, Pappe, Holz oder Leinwand durchgeführt werden. **Bitte mitbringen:** querverleimtes Sperrholzbrett ca. 65 x 85 cm, Borstenpinsel, Acrylfarben, Ölkreiden, Bleistifte und Papier DIN A3 oder DIN A2, Klebeband, Mischteller, Mallappen. Zuzüglich Materialkosten.

Karin Marquardt
Sa., 18.06. 2011 von 10.00-17.30 Uhr
So., 19.06. 2011 von 10.00-17.30 Uhr
20 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 46
EUR 80,00, erm.: EUR 72,00. Anmeldeschluss: 08.06.11
S41706

Techniken der Zeichnung
Theorie: Kennenlernen verschiedener Zeichenmaterialien und -techniken der autonomen Handzeichnung, z.B. Feder-, Kohle- und Kreidezeichnung, Farbstiftzeichnung, verschiedene Mischtechniken. **Praxis:** Erproben verschiedener Zeichenflächen und -materialien/Technikübungen/ Zeichnen im Bereich Stillleben und Naturstudie, nach Absprache auch im Museum. **Materialien und Nebenkosten:** Zeichenblock A3 oder A2, Bleistifte, Farbstifte. Spezielle Papiere und weitere Zeichenmaterialien werden gegen eine Umlage (ca. EUR 3.00) zur Verfügung gestellt.

Bettina Cramm
Di., 08.02.11 bis 15.03.11, 18.00 - 20.30 Uhr, 6 x 20 UStd.
Wilhelm-Raabe-Schule, Feldstr. 30, Lüneburg, Kunstraum 317
EUR 96,00, erm.: EUR 86,00. Anmeldeschluss: 29.01.11
S41708

ART Creativ
LANG
Creativ - Shop
Auf über 300m² bieten wir Ihnen...
Hobby • Kunst • Basteln
Schreibwaren • Anlassdekoration
Vor dem Bardowicker Tore 35
21339 Lüneburg
Tel. 04131 - 2461551
www.Creativ-Shop-Lang.de
Montag - Freitag: 9.00 - 20.00 Uhr • Samstag: 9.00 - 18.00 Uhr

Räumliche Darstellung
Von der Linearperspektive zur Stadtlandschaft

Die Grundlagen der räumlichen Darstellung werden an kubischen Formen und architektonischen Motiven (z.B. Innenräume, Treppen, Giebel- und Dachformen) erläutert und erprobt. Beim Arbeiten im Freien - z.B. in der Lüneburger Altstadt - wird dieses zeichnerische Repertoire gefestigt und erweitert. **Materialien und Nebenkosten:** Zeichenblock oder -blätter DIN A2; Bleistifte HB und B2 oder weicher. Zeichenkohle, evtl. Farbstifte. Zeichenunterlagen und große Lineale stehen zur Verfügung.

Bettina Cramm
Di., 10.05.11 bis 14.06.11, 18.00 - 20.30 Uhr, 6 x 20 UStd.
Wilhelm-Raabe-Schule, Feldstr. 30, Lüneburg, Kunstraum 317
EUR 96,00, erm.: EUR 86,00. Anmeldeschluss: 23.08.10
S41709

Kopf und Körper
Studien rund um die menschliche Figur.
Für Fortgeschrittene.

1) Proportions- und Haltungsstudien nach Modell. 2) Figürliches Zeichnen im Freien (Plastiken). 3) Figürliches Zeichnen im Museum. 4) Detailstudie des Kopfes. 5) Portraitstudien nach Modell. Parallel zur künstlerischen Praxis werden Menschenbilder aus der Kunst der autonomen Handzeichnung sowie der Malerei und Plastik vorgestellt und deren Stilmerkmale erläutert. Der Kurs wendet sich an Fortgeschrittene. **Materialien:** Es soll in zeichnerischen Techniken bzw. Mischtechniken gearbeitet werden. Dazu benötigen wir Bleistifte und Farbstifte, evtl. auch Aquarellfarben, sowie weiße und farbige Zeichenpapiere. Keine Nebenkosten.

Bettina Cramm
Do., 05.05.11 bis 16.06.11, 17.30 - 20.00 Uhr, 6 x 20 UStd.
Wilhelm-Raabe-Schule, Feldstr. 30, Lüneburg, Kunstraum 315
EUR 96,00, erm.: EUR 86,00. Anmeldeschluss: 25.04.11
S41710

Landschaftsmalen nach Bob Ross
Ein Tag - ein Gemälde.

Die Maltechnik des international bekannten Künstlers BOB ROSS garantiert Anfängern/innen und Fortgeschrittenen erstaunliche künstlerische Erfolge. An nur einem Tag erarbeiten wir in einem Gemälde die Schönheit der Natur und verwirklichen schöpferisch und farbenfroh unsere kreativen Malträume. Mit fachkundiger Unterstützung werden Idee, Farbe und Form zu einer interessanten Komposition umgesetzt. Am Schluss nehmen wir das fertige Bild mit nach Hause. Weitere Informationen auch unter Tel.: 040-64508029. Material wird gestellt: Kosten für Leinwand, Farben, Malmedien, Bereitstellung von Spezialpinseln, Palette und Staffelei betragen EUR 30.- und werden von der Kursleiterin entgegen genommen. **Bitte mitbringen:** „Malkleidung", Küchenpapier und Baby-Öl-Tücher.

Rose Adrian-Trienen
Sa., 26.03.11, 10.00 - 17.00 Uhr
8 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 46
EUR 40,00, erm.: EUR 36,00. Anmeldeschluss: 16.03.11
S41712

Malkurs für Anfänger/innen und Fortgeschrittene
Folgekurs (Neueinsteiger/innen willkommen)

Die Fantasie in Farbe ausdrücken, verschiedene Techniken und die eigenen Fähigkeiten entdecken. Malen mit Acryl, Aquarell und Kreide-Mischtechniken. Max. 10 TN.

Sabine Grade
Do., 03.02.11 bis 07.04.11, 19.00 - 20.30 Uhr, 10 x 20 UStd.
Grundschule, Am Weinbergsweg, **Adendorf**
EUR 56,00 zzgl. Materialkosten, erm.: EUR 50,40.
Anmeldeschluss: 24.01.11
S41714AD

Malkurs für Anfänger/innen und Fortgeschrittene
Folgekurs (Neueinsteiger/innen willkommen)

Die Fantasie in Farbe ausdrücken, verschiedene Techniken und die eigenen Fähigkeiten entdecken. Malen mit Acryl, Aquarell und Kreide-Mischtechniken. Max. 10 TN.

Sabine Grade
Do., 05.05.11 bis 30.06.11, 19.00 - 20.30 Uhr, 8 x 16 UStd.
Grundschule, Am Weinbergsweg, **Adendorf**
EUR 44,80 zzgl. Materialkosten, erm.: EUR 40,40.
Anmeldeschluss: 25.04.11
S41715AD

Experimentelle Malerei - Mal-Workshop 1
Dieser Workshop möchte dem/der interessierten Anfänger/in oder Fortgeschrittenen. dem der Umgang mit Pinsel und Farben nicht ganz fremd ist, neu für das eigene Schaffen motivieren. Mut zur eigenen Phantasie fördern und die künstlerische Ausdruckskraft zu stärken. Sie erlernen, welche außergewöhnlichen Effekte man erzielen kann, wenn man verschiedenste Struktur und Mischtech-

niken verwendet oder Collagemittel und Fremdmaterialien mit in die Bilder einarbeitet. Neben Farbe können Werkstoffe wie Sand, Textilien, Wellpappen, Tapeten oder oder verwendet werden. Themen sind: Freude am Malen, Farben spielerisch zu erleben, Experimentieren mit verschiedenen Materialien. **Bitte mitbringen:** Acrylfarben, Acrylmalblock oder Leinwand / dicke Pappe (mid. 3 Maluntegründe), Pinsel, Spachtel, Wassergläser, Teller/Pappteller, Fremdmaterialien, Zeitungspapier/Laken zur Tischabdeckung. Alle weiteren Materialien werden gegen einen Kostenbeitrag von EUR 10,00 gestellt. Die Mittagspause wollen wir zusammen gestalten; deshalb wäre es schön, wenn jeder etwas dazu mitbringt.

Katrin Mescheder
Sa., 12.02.11, 10.00 - 16.00 Uhr
7 UStd.
Hof Bockum, Bockum 13, **Rehlingen**
EUR 23,20 zzgl. Materialkosten EUR 10,00 und Umlage für Raumkosten, erm.: EUR 21,30.
Anmeldeschluss: 02.02.11
S41714AM

Experimentelle Malerei - Mal-Workshop 2

itte mitbringen: Acrylfarben, Acrylmalblock oder Leinwand / dicke Pappe (mid. 3 Maluntegründe), Pinsel, Spachtel, Wassergläser, Teller/Pappteller, Fremdmaterialien, Zeitungspapier/Laken zur Tischabdeckung. Alle weiteren Materialien werden gegen einen Kostenbeitrag von EUR 10,00 gestellt. Die Mittagspause wollen wir zusammen gestalten; deshalb wäre es schön, wenn jeder etwas dazu mitbringt.

Katrin Mescheder
Sa., 07.05.11, 10.00 - 16.00 Uhr
7 UStd.
Hof Bockum, Bockum 13, **Rehlingen**
EUR 23,20 zzgl. Materialkosten EUR 10,00 und Umlage für Raumkosten, erm.: EUR 21,30. Anmeldeschluss: 27.04.11
S41715AM

Kalligrafie - Gestalten mit Schrift
Römische Minuskel und Majuskelkursive

In diesem Vertiefungskurs wird auf der Basis der römischen Minuskel und Majuskelkursiven gestalterisch gearbeitet. Das Layout und die Herausbildung eines eigenen Schreibduktus stehen dabei im Vordergrund. **Bitte mitbringen:** Schreibwerkzeuge, Papiere, Wasserbehälter etc.

Birgit Nass
Mo., 07.02.11 bis 28.03.11, 19.30 - 22.00 Uhr, 8 x
26,7 UStd.
Schulzentrum, Große Worth 5, **Bardowick**
EUR 74,70 zzgl. EUR 10,00 Materialkosten, erm.: EUR 67,30. Anmeldeschluss: 28.01.11
S41719BA

Kalligrafie - Gestalten mit Schrift
Humanistische Kursive
für Einsteiger/innen und Fortgeschrittene

Die Humanistische Kursive beinhaltet viele handschriftliche Elemente und bildet eine ideale Grundlage für ausdrucksstarkes Schreiben. Wir machen uns mit den Besonderheiten dieser Schrift bekannt und üben sie - beginnend mit den Kleinbuchstaben - in ihrer ursprünglichen Form. Die erlernten Fähigkeiten werden in Schriftbildern, Karten und verschiedenen Gestaltungen angewendet. **Bitte mitbringen:** günstiges Zeichenpapier, Aquarellpapier, verschiedenfarbige Tinten, Bandzugfedern (1,5 - 4mm), Federhalter, Bleistift, Radiergummi, Wasserglas, Mallappen. Nicht am 22. März 2011.

Jasna Wittmann
Di., 08.02.11 bis 05.04.11, 20.00 - 22.00 Uhr, 8 x
21,3 UStd.
Schulzentrum, Große Worth 5, **Bardowick**
EUR 59,80, erm.: EUR 53,80. Anmeldeschluss: 29.01.11
S41720BA

Kalligrafie - Gestalten mit Schrift
Kurs für Anfänger/innen

Dieser Kurs bietet Anfängern/innen den Einstieg in die Kalligrafie. Wir wollen lernen, die alte römische Schrift "Unicale" zu schreiben. Im gestalterischen Umgang mit dieser Schriftart wird das Erlernte in Schriftbildern und Karten angewendet. Bitte mitbringen: einfaches Zeichenpapier, Wasserglas, Mallappen, Tinte oder Zeichentusche, Bandzugfedern in verschiedenen Breiten, großes Geodreieck, Cutter, Schneideunterlage. Nicht am 22. März 2011

Gaby Fanslau
Di., 08.02.11 bis 29.03.11, 20.00 - 22.00 Uhr, 8 x
21,3 UStd.
Schulzentrum, Große Worth 5, **Bardowick**
EUR 59,80 Zzgl. EUR 10,00 Materialkosten, erm.: EUR 53,80
Anmeldeschluss: 29.01.11
S41721BA

Malkurs am Vormittag

Dieser Kurs lässt sich viel Zeit zum Malen in Ruhe und gemütlicher Atmosphäre. In diesem Kurs wird vowiegend mit Öl-, Acryl- und Aquarellfarben gemalt, aber auch Pastellkreiden kommen gern zum Einsatz. Sie merken schon, alles ist möglich! Wenn Sie Anfänger/in sind, nehme ich ihnen die Angst vor der weißen Leinwand oder Malpappe! Bei erfahrenen Malern/innen freue ich mich auf immer neue Experimente, auf die sie sich einlassen.

Sonja Hinrichs
Do., 03.02.11 bis 03.03.11, 10.00 - 13.00 Uhr, 5 x
20 UStd.
Galerie so.schön, Hauptstr. 7, **Alt Garge**
EUR 56,00, erm.: EUR 50,40. Anmeldeschluss: 13.09.02
S41712BL

Malkurs für Nachtschwärmer

Dieser Kurs ist für Anfänger/innen wie Fortgeschrittene gleichermaßen interessant. Sie können sich mit Bleistift an das Objekt ihrer Begierde heran tasten oder sie greifen gleich zu Pinsel und Farbe. Techniken wie Aquarell-, Öl- und Pastellmalerei sind zur Zeit die Favoriten in den Kursen. Was, wie und ob sie malen ist natürlich ihre Entscheidung. Auch „Fachsimpeln" hat seine Zeit.

Sonja Hinrichs
Do., 03.02.11 bis 07.04.11, 19.30 - 21.00 Uhr, 10 x
20 UStd.
Galerie so.schön, Hauptstr. 7, **Alt Garge**
EUR 56,00, erm.: EUR 50,40. Anmeldeschluss: 24.01.11
S41713BL

Öl und Acryl Malkurs

Von eigenen Fotos oder Skizzen, die sie immer schon mal auf Leinwand malen wollten...- zum Gemälde. Hilfe hierzu finden sie in diesem Kurs. Eine Fotoflut sowie Objekte erwarten sie aber auch in meinem Atelier zur Auswahl. Bildaufbau, Farben mischen, verschiedene Möglichkeiten ausprobieren und staunen, was alles möglich ist. Dieser Kurs ist auch offen für Jugendliche ab 16 Jahren.

Sonja Hinrichs
Sa., 05.03.11, 11.00 - 17.00 Uhr
8 UStd.
Galerie so.schön, Hauptstr. 7, **Alt Garge**
EUR 22,40, erm.: EUR 20,00. Anmeldeschluss: 23.02.11
S41714BL

Landschaftsmalerei im Mai NEU

Mit den Augen Noldes oder Monets unsere Elbtalaue sehen. Bei regnerischem Wetter werden wir nach großen Fotos malen. Eventuell auch erst draußen und dann im Atelier das Gesehene umsetzen. Das werden wir dann demokratisch entscheiden. Bringen Sie sich etwas zum Sitzen, zum Essen und natürlich zum Malen mit. Um 10.45 Uhr treffen wir uns an der Galerie.

Sonja Hinrichs
Sa., 28.05.11, 11.00 - 17.00 Uhr
8 UStd.
Galerie so.schön, Hauptstr. 7, **Alt Garge**
EUR 22,40, erm.: EUR 20,20. Anmeldeschluss: 18.05.11
S41715BL

Altmeistertechnik und Ölmalen NEU

Dieser Kurs spricht Künstler/innen an, die schon etwas Erfahrung im Zeichnen oder Malen haben. In der Altmeistertechnik ist Geduld gefragt, da zuerst eine Untermalung notwendig ist. Fragen stellen Sie gerne vorab per Telefon unter 05854-772. Materialkosten im Bedarfsfall zusätzlich

Sonja Hinrichs
Sa., 12.03.11, 11.00 - 17.00 Uhr, 8 UStd.
Galerie so.schön, Hauptstr. 7, **Alt Garge**
EUR 22,40, erm.: EUR 20,20. Anmeldeschluss: 02.03.11
S41716BL

Grundlagen im Zeichnen NEU
Für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

In gemütlicher Atmosphäre wollen wir genau hinsehen. Einfache Dinge von flächig zur Dreidimensionalität. Für Fortgeschrittene gibt es entsprechende Aufgaben. Zeichnen mit Bleistift, Buntstift und Pastellkreiden. Näheres zum Kursverlauf und zum Material unter Telefon 05854-772 (oder unter so.schoen@kunstgalerie-bleckede.de).

Sonja Hinrichs
Fr., 11.03.11 bis 18.03.11, 19.00 - 21.15 Uhr, 2 x
6 UStd.
Galerie so.schön, Hauptstr. 7, **Alt Garge**
EUR 16,80, erm.: EUR 15,10. Anmeldeschluss: 01.03.11
S41717BL

Bildnerisches Gestalten NEU

Workshop für experimentelles Arbeiten mit Spachtel, Pinsel, Schwamm und Co. Ohne Kenntnis im Malen und Zeichnen entstehen außergewöhnliche Bilder. Wenn Sie neue Techniken ausprobieren möchten, um diese für zielgerichtete Malerei anzuwenden, sollten Sie sich Zeit für

diesen Kurs nehmen. Ich zeige verschiedene Möglichkeiten - Ausprobieren ist dann Ihre Aufgabe. Bitte nehmen Sie sich ein Lunchpaket mit. Bei Fragen zum Kurs können Sie mich gerne anrufen unter 05854-772.

Sonja Hinrichs
Sa., 19.02.11, 11.00 - 17.00 Uhr, 8 UStd.
Galerie so.schön, Hauptstr. 7, **Alt Garge**
EUR 22,40 Zzgl Materialkosten EUR 6,00, erm.: EUR 20,20. Anmeldeschluss: 09.02.11
S41718BL

Bildnerisches Gestalten NEU

Workshop für experimentelles Arbeiten mit Spachtel, Pinsel, Schwamm und Co. Ohne Kenntnis im Malen und Zeichnen entstehen außergewöhnliche Bilder. Wenn Sie neue Techniken ausprobieren möchten, um diese für zielgerichtete Malerei anzuwenden, sollten Sie sich Zeit für diesen Kurs nehmen. Ich zeige verschiedene Möglichkeiten - Ausprobieren ist dann Ihre Aufgabe. Bitte nehmen Sie sich ein Lunchpaket mit. Bei Fragen zum Kurs können Sie mich gerne anrufen unter 05854-772.

Sonja Hinrichs
Sa., 26.02.11, 11.00 - 17.00 Uhr, 8 UStd.
Galerie so.schön, Hauptstr. 7, **Alt Garge**
EUR 22,40 Zzgl Materialkosten EUR 6,00, erm.: EUR 20,20. Anmeldeschluss: 16.02.11
S41719BL

Aquarell- Gouache, auch kombiniert mit anderen Mal-/Zeichentechniken

Am Nachmittag

Ich lade Sie ein zu einem Rendezvous mit Farbe, Form und Fantasie. Zu den Grundlagen der wichtigsten Techniken mit Wasserfarbe, auch gemischt mit weiteren Materialien wie Blei- und Farbstiften, Tusche, Wachs usw. gewinnen Sie Fertigkeiten, die Welt auf Ihre eigene Weise darzustellen. **Bitte mitbringen:** 2 Blöcke Aquarellpapier (250-300g), Pinsel Stärke 2,6,12 oder 14, Wasserbehälter, Bleistift, Zeichenpapier.

Meike Schwesinger
Do., 03.02.11 bis 03.03.11, 15.00 - 17.00 Uhr, 5 x 13,3 UStd.
Grundschule, Ostlandstr. 1, **Reppenstedt**
EUR 37,30, erm.: EUR 33,60. Anmeldeschluss: 27.08.10
S41713GE

Aquarell- Gouache, auch kombiniert mit anderen Mal-/Zeichentechniken

Am Nachmittag - Fortsetzungskurs 1

Ich lade Sie ein zu einem Rendezvous mit Farbe, Form und Fantasie. Zu den Grundlagen der wichtigsten Techniken mit Wasserfarbe, auch gemischt mit weiteren Materialien wie Blei- und Farbstiften, Tusche, Wachs usw. gewinnen Sie Fertigkeiten, die Welt auf Ihre eigene Weise darzustellen. **Bitte mitbringen:** 2 Blöcke Aquarellpapier (250-300g), Pinsel Stärke 2,6,12 oder 14, Wasserbehälter, Bleistift, Zeichenpapier.

Meike Schwesinger
Do., 17.03.11 bis 14.04.11, 15.00 - 17.00 Uhr, 5 x 13,3 UStd.
Grundschule, Ostlandstr. 1, **Reppenstedt**
EUR 37,30, erm.: EUR 33,60. Anmeldeschluss: 27.08.10
S41714GE

Aquarell- Gouache, auch kombiniert mit anderen Mal-/Zeichentechniken

Am Nachmittag - Fortsetzungskurs 2

Ich lade Sie ein zu einem Rendezvous mit Farbe, Form und Fantasie. Zu den Grundlagen der wichtigsten Techniken mit Wasserfarbe, auch gemischt mit weiteren Materialien wie Blei- und Farbstiften, Tusche, Wachs usw. gewinnen Sie Fertigkeiten, die Welt auf Ihre eigene Weise darzustellen. **Bitte mitbringen:** 2 Blöcke Aquarellpapier (250-300g), Pinsel Stärke 2,6,12 oder 14, Wasserbehälter, Bleistift, Zeichenpapier.

Meike Schwesinger
Do., 05.05.11 bis 26.05.11, 15.00 - 17.00 Uhr, 4 x 10,7 UStd.
Grundschule, Ostlandstr. 1, **Reppenstedt**
EUR 30,00, erm.: EUR 27,00. Anmeldeschluss: 27.08.10
S41715GE

Aquarell- Gouache, auch kombiniert mit anderen Mal-/Zeichentechniken

Am Nachmittag - Fortsetzungskurs 3

Ich lade Sie ein zu einem Rendezvous mit Farbe, Form und Fantasie. Zu den Grundlagen der wichtigsten Techniken mit Wasserfarbe, auch gemischt mit weiteren Materialien wie Blei- und Farbstiften, Tusche, Wachs usw. gewinnen Sie Fertigkeiten, die Welt auf Ihre eigene Weise darzustellen. **Bitte mitbringen:** 2 Blöcke Aquarellpapier (250-300g), Pinsel (2,6,12,14), Wasserbehälter, Bleistift, Zeichenpapier.

Meike Schwesinger
Do., 16.06.11 bis 30.06.11, 15.00 - 17.00 Uhr, 3 x
Grundschule, Ostlandstr. 1, **Reppenstedt**
EUR 22,40, erm.: EUR 20,20. Anmeldeschluss: 27.08.10
S41716GE

Kunst-Workshop für Erwachsene

In diesem Kurs werden Sie von einem Fachmann mit der Technik Aquarellmalerei vertraut gemacht. Sie werden mit Aquarell ihre eigenen Bilder malen und sicher zu erstaunlichen Ergebnissen gelangen. Vielleicht erhalten Sie sogar schöne Dekorationen für die Wohnung, ein tolles Geschenk für den Freund oder die Freundin oder eine Überraschung für den nächsten Geburtstag. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. **Bitte mitbringen:** Aquarellblock, Aquarellfarben, Bleistift H, Radiergummi, Pinsel, Lappen und vergessen Sie bitte nicht ihre Ideen. Bei Bedarf können Sie Material beim Kursleiter besorgen.

Igor Frank
Mo., 07.02.11 bis 11.04.11, 18.00 - 19.30 Uhr, 10 x 20 UStd.
Grundschule, Ostlandstr. 1, **Reppenstedt**
EUR 56,00, erm.: EUR 50,40. Anmeldeschluss: 28.01.11
S41718GE

W Kunst-Workshop am Wochenende

Malen mit Aquarell

Bei diesem Angebot handelt es sich um einen gezielten gemeinsamen Ausflug in die freie Natur. Sie bekommen Hilfe und detaillierte fachmännische Erklärungen zur Perspektive, Farbenlehre und Kompositionsaus-

wahl. Der Kursleiter erläutert Ihnen, wie man Wasser, Sonnenaufgang/-untergang, Sonnenstrahlen und vieles andere malt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Treffpunkt ist die Grundschule Reppenstedt. **Bitte mitbringen:** Aquarellblock, Aquarellfarben, Bleistift H, Radiergummi, Pinsel, Lappen und vergessen Sie bitte nicht Ihre Idee. Bei Bedarf können Sie Material auch beim Kursleiter besorgen.

Igor Frank
Sa., 09.04.11, 11.00 - 16.00 Uhr, 6 UStd.
Grundschule, Ostlandstr. 1, **Reppenstedt**
EUR 16,80, erm.: EUR 15,10. Anmeldeschluss: 30.03.11
S41719GE

Porzellanmalerei
für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Auch ohne Vorkenntnisse können Sie auf weißglasiertem Porzellan mit Aufglasurfarben malen. Die Farben werden im Spezialbrennofen bei hohen Temperaturen eingebrannt. Materialien und Nebenkosten erfragen Sie bitte bei der Kursleiterin (Tel.: 04131-6066538).

Dietlinde Krack
Sa., 12.03.11 bis 19.03.11, 12.00 - 16.30 Uhr, 2 x
12 UStd.
Dorfgemeinschaftshaus **Dachtmissen**, Dorfstraße 11c, OT **Dachtmissen**
EUR 33,60 zzgl. Nebenkosten., erm.: EUR 30,25. Anmeldeschluss: 02.03.11
S41723GE

Ölmalerei - von der Skizze bis zum fertigen Bild
Folgekurs

Spiel mit Fraben, Flächen, Formen, Strukturen, Experimentieren mit Ölfarben. Malen mit Pinsel und Spachtel auf Papier, Pappe oder Leinwand. **Bitte mitbringen:** Leinwand ca. 50x70 oder 50x40, Ölfarbe, Acrylfarben, Pinsel, Lappen und Ideen

Igor Frank
Di., 08.02.11 bis 29.03.11, 18.00 - 19.30 Uhr, 8 x
16 UStd.
Grundschule, Schulstr. 2, **Barendorf**
EUR 45,00, erm.: EUR 40,50. Anmeldeschluss: 29.01.11
S41716OS

W Kunst-Workshop am Wochenende

An diesem Samstag wird bei einem Ausflug in die freie Natur unter fachmännischer Anleitung gemalt. Angesprochen werden Themen wie Perspektive, Farbenlehre und Kompositionsauswahl. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. **Bitte mitbringen:** Leinwand ca. 50x70 oder 50x40, Skizzenblock, Ölfarbe, Acrylfarbe, Pinsel, Lappen und ein warmes Getränk.

Igor Frank
Sa., 02.04.11, 10.00 - 14.30 Uhr
6 UStd.
Grundschule, Schulstr. 2, **Barendorf**
EUR 16,80, erm.: EUR 15,10. Anmeldeschluss: 23.03.11
S41718OS

Dietlinde Krack
Sa., 02.04.11 bis 09.04.11, 12.00 - 16.30 Uhr, 2 x
12 UStd.
Dorfgemeinschaftshaus **Dachtmissen**, Dorfstraße 11c, OT **Dachtmissen**
EUR 33,60 zzgl. Nebenkosten., erm.: EUR 30,25. Anmeldeschluss: 23.03.11
S41724GE

Fotografie

Historische Stadt von oben - Fotografie

In diesem Kurs fotografieren wir die Stadt aus der Vogelperspektive vom Wasserturm aus. In luftiger Höhe lassen wir uns faszinieren von Straßenschluchten, Architektur und Dachlandschaften und werden versuchen, ein Meer von Strukturen, Farben und Formen mit unterschiedlichen Objektiven und Brennweiten ins rechte Licht zu setzen. Kursablauf: Theoretische Einführung mit Beispielfotos und Vortrag, gemeinsame Exkursion, Nachbereitung und Präsentation. Voraussetzungen: Einführung in die Digitalfotografie oder vergleichbare Kenntnisse. **Bitte mitbringen:** wetterfeste Kleidung, Kameraausrüstung (digital oder analog - mit Bedienungsanleitung; Speicherchips bzw. Filme, möglichst auch mit Stativ und Blitzgerät) und ggf. Laptop. Nebenkosten: Eintrittsgelder sind vor Ort zu zahlen. Schriftliche Kursunterlagen können für EUR 15,00 bei der Kursleiterin erworben werden.

Heidrun Peithmann
Sa., 11.06.11, 10.00 - 19.00 Uhr
12 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 54
EUR 60,00, erm.: EUR 54,00. Anmeldeschluss: 01.06.11
S41725

Einführung in die Digitalfotografie
Aufnahme und Bildbearbeitung am PC

Meine neue Digitalkamera kann unheimlich viel! Aber was bedeuten die verschiedenen Menüpunkte eigentlich konkret? Der Kurs vermittelt grundlegende Kenntnisse der Einstellungsmöglichkeiten moderner Digitalkameras. Bei einem kurzen Ausflug in die nähere Umgebung werden diese in der Praxis vertieft. Am zweiten Tag werden wir die Fotos am Computer nacharbeiten. Was bedeuten Pixel, Auflösung, Komprimierung...? Wie lassen sich Helligkeit, Kontrast, Farbe etc. beeinflussen? Sie lernen, wie sich Bilder am PC nachträglich noch erheblich verändern bzw. verbessern lassen.

Siegfried Kuttig
Sa., 05.03.11 und So., 06.03.11, 10.00 - 14.00 Uhr, 2 x
10 UStd.
Schule am Katzenberg, Scharnebecker Weg 10, **Adendorf**
EUR 28,00, erm.: EUR 25,20. Anmeldeschluss: 23.02.11
S41725AD

Fotografieren mit der Digitalkamera

Mit meiner neuen Digitalkamera fotografiere ich alles was mir vor die Linse kommt. Aber habe ich die richtige Einstellung gewählt? Was kann meine Kamera eigentlich alles? Was bedeuten die vielen Varianten in der Beschreibung? Bringen Sie Ihre Kamera mit und stellen Sie Ihre Fragen einem Fotografen, der gerne den Umgang mit der Digitalkamera erklärt. Lernen Sie die Funktionen Ihrer Kamera kennen.

Jörg Dietz
Sa., 26.02.11, 14.00 - 18.00 Uhr
5 UStd.
Rathaus, Lüneburger Straße 50, **Amelinghausen**, Kultursaal
EUR 14,00, erm.: EUR 12,60. Anmeldeschluss: 16.02.11
S41725AM

Einführung in die Digitalfotografie

Meine neue Digitalkamera kann unheimlich viel! Aber was bedeuten die verschiedenen Menüpunkte eigentlich konkret? Der Kurs vermittelt grundlegende Kenntnisse der Einstellungsmöglichkeiten moderner Digitalkameras. Bei einem kurzen Ausflug in die nähere Umgebung werden diese in der Praxis vertieft. Am zweiten Tag werden wir die Fotos am Computer nacharbeiten. Was bedeuten Pixel, Auflösung, Komprimierung...? Wie lassen sich Helligkeit, Kontrast, Farbe etc. beeinflussen? Sie lernen, wie sich Bilder am PC nachträglich noch erheblich verändern bzw. verbessern lassen.

Siegfried Kuttig
Sa., 19.03.11 bis 20.03.11, 10.00 - 14.00 Uhr, 2 x
10 UStd.
Realschule, Nindorfer Moorweg 2, **Bleckede**, Computerraum
EUR 28,00, erm.: EUR 25,20. Anmeldeschluss: 09.03.11
S41725BL

Grundlagen der Fototechnik (Foto I)

Was bedeuten Blende und Verschlußzeiten? Was ist ISO? Wie wirken diese Parameter zusammen? In diesem Seminar lernen Sie die Grundlagen der Fotografie, wie sie seit dem Bau der ersten Kamera ihre Gültigkeit haben. Sie lernen Blende und Zeit zur Bildgestaltung einzusetzen oder mit dem ISO-Wert zu arbeiten, um mit wenig Licht noch gute Bilder zu machern oder schnelle Abläufe einzufangen. Dabei ist es egal, ob Sie analog oder digital fotografieren. Dieses Seminar schafft die ideale Voraussetzung für das Seminar „Bildgestaltung mit der Kamera."

Jörg Dietz
Sa., 26.03.11, 14.00 - 18.00 Uhr
5 UStd.
Rathaus, Lüneburger Straße 50, **Amelinghausen**, Kultursaal
EUR 14,00, erm.: EUR 12,60. Anmeldeschluss: 16.03.11
S41726AM

Seminar „Bildgestaltung mit der Kamera" (Foto II)

Dieses Seminar richtet sich an alle, die mehr aus Ihren Fotos machen wollen. Es wird vermittelt, wie man Bilder macht, die den Betrachter fesseln. Sie lernen die Regeln zum Bildaufbau kennen und worauf Sie achten müssen, um kreative Fotos zu machen. Geben Sie Ihren Bildern eine Aussage. Wir werden gemeinsam auf Motivsuche gehen, um das Gelernte anzuwenden und dann die Ergebnisse besprechen. Dieses Seminar ist für Anfänger/innen und Fortgeschrittene, Analog- und Digitalfotografen gleichermaßen geeignet. Eine Digitalkamera ist von Vorteil, jedoch nicht zwingend notwendig. Denken Sie an einen Mittagsimbiss. Der Besuch des Seminares „Grundlagen der Fototechnik" (S41726AM) ist von Vorteil.

Jörg Dietz
Sa., 09.04.11 bis 10.04.11, 10.30 - 14.45 Uhr, 2 x
10 UStd.
Rathaus, Lüneburger Straße 50, **Amelinghausen**,

Kultursaal
EUR 28,00, erm.: EUR 25,20. Anmeldeschluss: 30.03.11
S41727AM

Digitale Fotografie
Grundlagen und Anwendung

Digitalkameras finden sich heute in nahezu jedem Haushalt. Häufig bieten sie ein für den Einsteiger unüberschaubares Potenzial an Funktionen. Braucht man das wirklich alles? Wie komme ich auch mit einfachen Mitteln zu guten Fotos? Wie setze ich die Technik meiner Digitalkamera optimal ein? Wie gehe ich an meine Motive heran? Was kann ich mit den aufgenommenen Fotos machen? Diese und viele weitere Fragen werden im Kurs beantwortet. Neben einer theoretischen Einführung soll die Praxis nicht zu kurz kommen. Das erworbene Wissen um die „Lichtmalerei" und die Technik wird natürlich auch „on location" angewendet. Ziel des Kurses ist die Berücksichtigung Ihrer individuellen Anforderungen und Wünsche. Der Kursleiter ist Profifotograf, die Teilnahme ist aber gleichermaßen für Anfänger/innen wie Fortgeschrittene geeignet. **Bitte mitbringen:** Digitalkamera mit Bedienungsanleitung.

Ulrich Paschek
Di., 10.05., 17.05. und 24.05. 2011 von 18.00-20.00 Uhr (3xTheorie)
Sa., 28.05. 2011 von 13.00-17.00 Uhr (Praxis)
13 UStd.
Realschule im Dorn, **Dahlenburg**
EUR 36,40, erm.: EUR 32,80. Anmeldeschluss: 30.04.11
S41727DA

Digitales Fotografieren
Motivgestaltung, Kameraeinstellungen, Bildbearbeitung

Der Kurs richtet sich an Interessierte, die Ihre Kenntnisse im Digitalen Fotografieren erweitern möchten. Wie gestalte ich ein Foto? Welche Einstellmöglichkeiten hat meine Kamera? Wie lassen sich Bilder am Computer nachbearbeiten? Es werden grundlegende Kenntnisse vermittelt und anhand von konkreten Beispielen vertieft.

Siegfried Kuttig
Mi., 02.02.11 bis 06.04.11, 18.15 - 19.45 Uhr, 10 x
20 UStd.
Grundschule, Schulstr. 2, **Barendorf**
EUR 56,00, erm.: EUR 50,00. Anmeldeschluss: 23.01.11
S41727OS

Fotografieren mit der Digitalkamera
Motivgestaltung, Kameraeinstellungen, Bildbearbeitung

Meine Digitalkamera kann unheimlich viel! Aber was bedeuten die verschiedenen Menüpunkte eigentlich konkret? Der Kurs vermittelt grundlegende Kenntnisse der Einstellmöglichkeiten moderner Digitalkameras. Bei einem kurzen Ausflug in die nähere Umgebung werden diese in der Praxis vertieft.

Siegfried Kuttig
Sa., 12.03. 2011 von 10.00-13.15 und 14.45-18.00 Uhr
8 UStd.
Grundschule, Schulstr. 2, **Barendorf**
EUR 22,40, erm.: EUR 20,20. Anmeldeschluss: 02.03.11
S41728OS

Technik | Motorsägenführerschein

Pannenhilfe für Frauen

Beim Thema Auto und Technik haben viele Menschen Berührungsängste. Wir bieten Pannenhilfekurse speziell für Frauen. Dieser Kurs vermittelt Kenntnisse in Theorie und Praxis zu den **Themen:** Reifencheck und Radwechsel, Starthilfe mit leerer Batterie, richtiges Verhaltern beim Aufleuchten div. Kontrollleuchten, Scheibenwischerblätter und Glühlampen wechseln, Hinweise zum Abschleppen, grundsätzliche Kontrollmaßnahmen zur Betriebssicherheit. Es werden keine Vorkenntnisse benötigt.

Hartmut Hacker
Do., 05.05.11, 18.30 - 20.45 Uhr
3 UStd.
Autohaus Hacker, Dannenberger Landstr. 9, **Dahlenburg**
EUR 9,00, Anmeldeschluss: 25.04.11
S41737DA

Motorsägenkurs für Brennholzmacher und andere Holzbegeisterte
Theoriekurs (2x4 Stunden) ab 18 Jahre für die Praxiskurse S41741 und S41742

Sie wollen selbst Brennholz machen, mal im Garten richtig „aufräumen" oder die Zaunpfähle ausbessern. In diesem Kursteil erhalten sie eine theoretische Einführung zur Arbeitssicherheit beim Umgang mit der Motorsäge, verschiedenen Fälltechniken von stehenden Bäumen, Aufarbeitung von Holz sowie zur Pflege und Wartung der Motorsäge. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Nach Teilnahme am Theorie- und Praxisteil erhalten Sie eine allgemein anerkannte Bescheinigung zum Führen der Motorsäge, bindend für die Niedersächsischen Landesforsten.

Dr. Ulrike Augusta
Mi., 02.02.11 bis 03.02.11, 18.30 - 21.30 Uhr, 2 x
8 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 46
EUR 56,00 (darin sind EUR 10,00 Zertifikatsgebühr enthalten), Anmeldeschluss: 23.01.11
S41740

Motorsägenkurs für Brennholzmacher und andere Holzbegeisterte
Praxiskurs I ab 18 Jahre

Voraussetzung ist die vorherige Teilnahme am Theoriekurs S41740. Aufbauend auf den Theoriekurs werden hier praktische Übungen im Wald angeboten. Sie lernen fachgerechtes Fällen stehender Bäume unterschiedlicher Dimension, Entasten, verschiedene Schnitttechniken zum Aufarbeiten von Holz und einiges mehr. Werkzeuge und Sägen können gestellt werden. **Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr. Bitte mitbringen:** Persönliche Schutzausrüstung (Helm mit Gesichts- und Gehörschutz, Schnittschutzhose, Arbeitssicherheitsschuhe mit Stahlkappe und Schnittschutzeinlagen, Arbeitshandschuhe).

Dr. Ulrike Augusta/Ralf Neumann
Sa., 05.02.11, 09.00 - 17.00 Uhr
10 UStd.
wird noch bekanntgegeben
EUR 53,00, Anmeldeschluss: 23.01.11
S41741

Zündende Ideen!

Die Sandkiste
der Werkstattladen der
Lebenshilfe Lüneburg-Harburg

Öffnungszeiten: Mo-Do 8:00-15:30 Uhr
Fr 8:00-13:30 Uhr

Vrestorfer Weg 1 • 21339 Lüneburg
Fon: 04131 30 18 72
E-Mail: sandkiste@lhlh.org

Motorsägenkurs für Brennholzmacher und andere Holzbegeisterte
Praxiskurs II ab 18 Jahre

Voraussetzung ist die vorherige Teilnahme am Theoriekurs S41740. Aufbauend auf den Theoriekurs werden hier praktische Übungen im Wald angeboten. Sie lernen fachgerechtes Fällen stehender Bäume unterschiedlicher Dimension, Entasten, verschiedene Schnitttechniken zum Aufarbeiten von Holz und einiges mehr. Werkzeug und Sägen können gestellt werden. **Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr**. **Bitte mitbringen:** Persönliche Schutzausrüstung (Helm mit Gesichts- und Gehörschutz, Schnittschutzhose, Arbeitssicherheitsschuhe mit Stahlkappe und Schnittschutzeinlagen, Arbeitshandschuhe).

Dr. Ulrike Augusta/Ralf Neumann
Sa., 12.02.11, 09.00 - 17.00 Uhr
10 UStd.
wird noch bekanntgegeben
EUR 53,00, Anmeldeschluss: 23.01.11
S41742

Umgang mit der Motorkettensäge & Co.
Selbstwerbung von Feuerholz
Erwerb des „Motorsägenführerscheins"
Mindestalter 18 Jahre

In diesem Kurs lernen sie die Ausrüstung und Arbeitstechnik kennen und üben den sicheren Umgang mit der Motorkettensäge und dem dazugehörigen Werkzeug. Themen: Ausrüstung und Schutzkleidung, Gefahrenbeurteilung und Sicherheitsregeln, Handhabung und Pflege der Kettensäge, Übungen: Sägen von liegendem Holz (einschl. Holz in Spannung). Baumfälltechnik und Umgang mit aufgehängten Bäumen, Kettenschärfen, Holz spalten usw. Die Schulung erfolgt nach „Deutschem Standard", das Zertifikat nach erfolgreicher Teilnahme wird überregional anerkannt. Auch Damen sind willkommen! **Bitte mitbringen:** Schutzkleidung und Werkzeug (soweit vorhanden) und EUR 61,00 für die Umlage der Materialkosten.

Heinrich Matzke
Sa., 22.01. 2011 von 09:00-17.00 Uhr (Theorie)
Sa., 29.01. 2011 von 09.00-17.00 Uhr (Praxis)
16 UStd.
Domäne, Mühlenstr. 3, **Scharnebeck**, Raum 1
EUR 48,00 zzgl. EUR 61,00 Materialumlage vor Ort,
Anmeldeschluss: 12.01.11
S41742SC

Umgang mit der Motorkettensäge & Co für die Brennholznutzung
Erwerb des „Motorsägenführerscheins" ab 18 Jahren

In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der Ausrüstung und Arbeitstechnik für den sicheren Umgang mit der Motorkettensäge kennen. Ein Seminar in Theorie und Praxis, in dem auch das Kettenschärfen, Holzspalten, Säge- und Baumfälltechnik geübt werden. Sie werden auf einem Hof in der Samtgemeinde Dahlenburg und im Wald unterrichtet. Wenn vorhanden, bitte eigene Ausrüstung mitbringen. **Bitte mitbringen:** EUR 61,00 für die Umlage der Materialkosten.

Rüdiger Prigge
Fr., 05.02. von 17.00-22.00 Uhr (Theorie)
Sa., 06.02. von 09.00-17.00 Uhr (Praxis)
16 UStd.
Am Feuerwehrhaus, Gienau
EUR 48,00 zzgl. EUR 61.00 Materialumlage vor Ort.,
Anmeldeschluss: 25.01.11
S41743DA

Umgang mit Motorkettensäge & Co
Selbstwerbung von Feuerholz - Erwerb des „Motorsägenführerscheins" - Mindestalter 18 Jahre

Sie lernen die Ausrüstung und Arbeitstechnik kennen und üben den sicheren Umgang mit der Motorkettensäge und weiterem Werkzeug. Themen: Schutzkleidung, Werkzeuge, Sicherheitsregeln, Gefahrenbeurteilung, Handhabung und Pflege der Kettensäge. Übungen: Sägen von liegendem Holz (einschl. Holz in Spannung). Baumfälltechnik und Umgang mit aufgehängten Bäumen, Ketten schärfen, Holz spalten usw. Die Schulung erfolgt nach „Deutschem Standard", das Zertifikat nach erfolgreicher Teilnahme wird überregional anerkannt. Mindestalter 18 Jahre. Auch Damen sind willkommen! **Bitte mitbringen:** Schutzkleidung und Werkzeug (soweit vorhanden) und EUR 61,00 für die Umlage der Materialkosten.

Heinrich Matzke
Fr., 11.02. von 17.00-22.00 Uhr (Theorie)
Sa., 12.02. von 9.00-17.00 Uhr (Praxis)
16 UStd.
Drögennindorf, Alte Poststraße 2
EUR 48,00 zzgl. EUR 61,00 Materialumlage vor Ort.,
Anmeldeschluss: 01.02.11
S41744AM

Umgang mit der Motorkettensäge & Co.
Selbstwerbung von Feuerholz - Erwerb des „Motorsägenführerscheins" - Mindestalter 18 Jahre

In diesem Kurs lernen sie die Ausrüstung und Arbeitstechnik kennen und üben den sicheren Umgang mit der Motorkettensäge und dem dazugehörigen Werkzeug. Themen: Ausrüstung und Schutzkleidung, Werkzeuge, Sicherheitsregeln, Gefahrenbeurteilung, Handhabung und Pflege der Kettensäge. Übungen: Sägen von liegendem Holz (einschl. Holz in Spannung). Baumfälltechnik und Umgang mit aufgehängten Bäumen, Kettenschärfen, Holz spalten usw. Die Schulung erfolgt nach „Deutschem Standard", das Zertifikat nach erfolgreicher Teilnahme wird überregional anerkannt. Auch Damen sind willkommen! **Bitte mitbringen:** Schutzkleidung und Werkzeug (soweit vorhanden) und EUR 61,00 für die Umlage der Materialkosten.

Heinrich Matzke
Sa., 26.02. von 09.00-17.00 Uhr (Theorie)
Sa., 05.03. von 09.00-17.00 Uhr (Praxis)
16 UStd.
Dorfgemeinschaftshaus **Dachtmissen**
EUR 50,00 incl. Miete, zzgl. EUR 61,00 Materialumlage vor Ort, Anmeldeschluss: 16.02.11
S41748GE

Garten und Natur

Gartenbesichtigungen I
Gärten und ihre „Handschrift"

Es werden besonders schöne Privatgärten in Lüneburg und Umgebung (andere als im Vorjahr) besichtigt. Wir wollen uns von den Gastgebern/innen inspirieren lassen und im Austausch mit ihnen und den Kursteilnehmern/innen neue Ideen für die eigene Gartengestaltung gewinnen. Zusätzlich zur Kursgebühr wird ein Obolus für die gastgebenden Gartenbesitzer erbeten. Die Adresse für die erste Gartenbesichtigung wird rechtzeitig vor Kursbeginn mitgeteilt, die Folgenden später im Kurs. Es findet kein Einführungsabend in der VHS statt.

Christiane Leve-Westphal
Mo., 16.05.11 bis 04.07.11, 19.00 - 20.30 Uhr, 7 x
14 UStd.
noch nicht bekannt
EUR 56,00, erm.: EUR 50,40. Anmeldeschluss: 06.05.11
S41752

Gartenbesichtigungen II
Gärten und ihre „Handschrift"

Es werden besonders schöne Privatgärten in Lüneburg und Umgebung (andere als im Vorjahr) besichtigt. Wir wollen uns von den Gastgebern/innen inspirieren lassen und im Austausch mit ihnen und den Kursteilnehmern/innen neue Ideen für die eigene Gartengestaltung gewinnen. Zusätzlich zur Kursgebühr wird ein Obolus für die gastgebenden Gartenbesitzer erbeten. Die Adresse für die erste Gartenbesichtigung wird rechtzeitig vor Kursbeginn mitgeteilt, die Folgenden später im Kurs. Es findet kein Einführungsabend in der VHS statt.

Christiane Leve-Westphal
Mi., 18.05.11 bis 29.06.11, 19.00 - 20.30 Uhr, 7 x
14 UStd.
noch nicht bekannt
EUR 56,00, erm.: EUR 50,40. Anmeldeschluss: 08.05.11
S41753

Obstbaumschnittkurs
Theorie und Praxis

Der Obstbaumschnitt ist eine der wichtigsten Pflegemaßnahmen im Obstbau. Wir lernen des Erziehungsschnitt kennen, den Erhaltungsschnitt gut im Ertrag stehender Bäume und den Verjüngungsschnitt, den man bei alten Bäumen anwendet. Die Praxistermine können sich witterungsbedingt ändern. Die Orte für die Praxistermine werden im Kurs mit den Teilnehmern/innen abgesprochen. Zum Einlesen können Sie auf der Internetseite www.pressedienst-landundgarten.de die Texte unter "Obstbäume" nutzen.

Eberhard Parnitzke
Mi., 26.01. und Mi., 23.02. 2011 von 18.30-20.00 Uhr (Theorie)
Sa., 29.01., 12.02. und 19.02. 2011 von 14.00-15.30 Uhr (Praxis)
10 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 46
EUR 40,00, erm.: EUR 36,00. Anmeldeschluss: 16.01.11
S41754

Verwirklichen Sie Ihren Traumgarten
Schöne Gärten selbst gestaltet

So wird Gartenmodernisierung leicht gemacht. Der Garten soll mehr sein als die Visitenkarte des Hauses. Neuanlage oder Umgestaltung? Wasser als Lebensquell, Bach, Garten- oder Schwimmteich, Quellstein. Planung, Ausführung und Pflege. Blühende, schön färbende und fruchtende Gehölze, Stauden, Gräser, Sommerblumen, Frühjahrsblüher, Obst und Gemüse. Ein Garten für Erholung und Ausgleich. Unter Anleitung eines erfahrenen Gartengestalters, mit Bildern, Dias und praktischen Beispielen werden Gartenträume verwirklicht. Informations- und Unterrichtsmaterial wird kostenlos zur Verfügung gestellt.

Siegfried Vick
Do., 03.02.11 bis 10.03.11, 19.30 - 21.00 Uhr, 6 x
12 UStd.
Schulzentrum, Große Worth 5, **Bardowick**
EUR 33,60, erm.: EUR 30,20. Anmeldeschluss: 24.01.11
S41754BA

Winterschnitt
Theorie und Praxis

Zu den wichtigsten Pflegemaßnahmen der Obstbäume gehört der Schnitt. Wir werden den Aufbau-, Erhaltungs- und Verjüngungsschnitt kennenlernen. Daneben gibt es die Stammpflege und die richtige Düngung zu besprechen. Internetbenutzer können sich auf meiner Homepage www.pressedienst-landundgarten.de bei den entsprechenden Stichworten einlesen.

Eberhard Parnitzke
Mo., 24.01. und 21.02. 2011 von 19.00-20.30 Uhr (2 xTheorie)
Sa., 29.01., 05.02., 12.02. und 19.02. 2011 von 10.00-11.30 Uhr (4xPraxis)
12 UStd.
Fürstenwall-Schule **Dahlenburg**
EUR 34,00, erm.: EUR 30,60. Anmeldeschluss: 14.01.11
S41754DA

Sommerschnitt an Obstgehölzen
Theorie und Praxis

Der Sommerschnitt ist für viele Probleme im Obstbau die beste Lösung. Ob es sich um zu starkes Wachstum handelt, das eingedämmt werden soll, um die Behandlung von Krebs oder um Schnittmaßnahmen an Pflaumen-, Kirsch- oder Walnussbäumen, in allen diesen und anderen Fällen hilft nur der Sommerschnitt wirklich. Zum Einlesen: www.pressedienst-landundgarten.de

Eberhard Parnitzke
Mo., 20.06. 2011 von 19.00-20.30 Uhr (Theorie)

Sa., 25.06. und 02.07. 2011 von 10.00-11.30 Uhr (Praxis)
6 UStd.
Fürstenwall-Schule **Dahlenburg**
EUR 17,00, erm.: EUR 15,30. Anmeldeschluss: 10.06.11
S41755DA

Gartengestaltung mit Blütenstauden und -sträuchern
Theorie und Praxis

Fast das ganze Jahr über blühen Blumen und Sträucher. Wie das zu erreichen ist, lernen wir in diesem Kurs. Tipps vorweg unter www.pressedienst-landundgarten.de

Eberhard Parnitzke
Mo., 11.04. 2011 von 19.00-20.30 Uhr (Theorie)
Sa., 16.04. und 07.05. 2011 von 10.00-11.30 Uhr (2xPraxis)
6 UStd.
Fürstenwall-Schule **Dahlenburg**
EUR 17,00, erm.: EUR 15,30. Anmeldeschluss: 01.04.11
S41756DA

Veredeln
Theorie und Praxis

Will man alte Obstsorten aus dem eigenen Garten erhalten, so muss man veredeln können. Die Kopulationsveredelungen und die Augenveredelung werden erklärt und eigenständig von den Teilnehmern/innen durchgeführt. Edelreiser können mitgebracht werden. Eine ausführliche Beschreibung der angewandten Techniken finden Sie unter www.pressedienst-landundgarten.de beim Stichwort „Obstbäume".

Eberhard Parnitzke
Mo., 31.01. und 28.02. 2011 von 19.00-20.30 Uhr (2xTheorie)
Sa., 05.03. und 09.04. 2011 von 10.00-13.00Uhr (2xPraxis)
12 UStd.
Fürstenwall-Schule **Dahlenburg**
EUR 34,00, erm.: EUR 30,60. Anmeldeschluss: 21.01.11
S41757DA

Der pflegeleichte Garten NEU
Theorie und Praxis

Wie man sich die Arbeit im Garten erleichtern kann wird in diesem Kurs gezeigt: Mit den passenden Bodendeckern das Unkraut in Schach halten, durch geschickte Pflanzenauswahl verhindern, dass Krankheiten auftreten, den Boden so verbessern, dass Blumen, Gemüse und Obst auch ohne Kunstdünger prächtig gedeihen, ist Inhalt des vierstündigen Kurses. Wer sich näher informieren will, findet auf meiner Website www.pressedienst-landundgarten.de weitere Hinweise.

Eberhard Parnitzke
Sa., 28.05.11, 13.15 - 16.30 Uhr
3 UStd.
Sitzungszimmer der Gemeinde, Amt **Neuhaus,**
ZOB Scheune
EUR 8,40, erm.: EUR 7,50. Anmeldeschluss: 18.05.11
S41759NE

Nähen | Handarbeiten | Filzen

Historische Bekleidung - Infoabend
Zum „Internationalen Hansetag 2012" in Lüneburg

Lüneburg ist wieder Hansestadt. Was bedeutet dies? Wie war es früher? Was trugen die Menschen damals? Welche Kleidungsstücke gab es? Frau Kahle gibt einen kostümhistorischen Überblick und berät zum Stoff- und Materialkauf. Wenn Sie dann Lust bekommen und sich selbst ein spätgotisches Kleidungsstück nähen möchten, besuchen Sie die Nähkurse für historische Bekleidung bei Frau Kebbel. **Bitte mitbringen:** Zettel, Stift

Susanne Monika Kebbel/Rotraut Kahle
Mo., 21.02.11, 18.30 - 20.45 Uhr
3 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 46
kostenlos, Anmeldeschluss: 11.02.11
S41760

Historische Bekleidung
Nähkurs am Vormittag
Zum „Internationalen Hansetag 2012" in Lüneburg

Viele Lüneburger/innen wollen in historischen Kleidern die Hansetage beleben. Nähen Sie sich ihr eigenes spätgotisches Kleidungsstück. Werden Sie kreativ. Haben Sie Mut. Am 21.02. 2011 findet ein unabhängiger Informationsabend mit der Kursleiterin und Frau Rotraut Kahle statt. Sie geben einen kostümhistorischen Überblick und beraten zum Stoff- und Materialkauf. **Bitte mitbringen:** Nähmaschine, Stoff, Garn, Schere, Lust am Nähen

Susanne Monika Kebbel/Rotraut Kahle
Mo., 04.04.11 bis 11.04.11, 08.30 - 11.45 Uhr, 2 x
8 UStd.
VHS Kalandstr. 31 - Raum 01
EUR 40,00, erm.: EUR 36,00. Anmeldeschluss: 25.03.11
S41761

Historische Bekleidung - Nähkurs am Abend
Zum „Internationalen Hansetag 2012" in Lüneburg

Viele Lüneburger/innen wollen in historischen Kleidern die Hansetage beleben. Nähen Sie sich ihr eigenes spätgotisches Kleidungsstück. Werden Sie kreativ. Haben Sie Mut und versuchen es. Am 21.02. 2011 findet ein unabhängiger Informationsabend mit der Kursleiterin und Frau Rotraut Kahle statt. Sie geben einen kostümhistorischen Überblick und beraten zum Stoff- und Materialkauf. **Bitte mitbringen:** Nähmaschine, Stoff, Garn, Schere, Lust am Nähen

Susanne Monika Kebbel/Rotraut Kahle
Mo., 02.05.11 bis 09.05.11, 18.30 - 21.00 Uhr, 2 x
6,7 UStd.
VHS Kalandstr. 31 - Raum 01
EUR 33,50, erm.: EUR 30,20. Anmeldeschluss: 22.04.11
S41762

W Historische Bekleidung
Nähkurs am Wochenende
Zum „Internationalen Hansetag 2012" in Lüneburg

Viele Lüneburger/innen wollen in historischen Kleidern die Hansetage beleben. Nähen Sie sich ihr eigenes spätgotisches Kleidungsstück. Werden Sie kreativ. Haben Sie Mut und versuchen es. Am 21.02. 2011 findet ein unabhängiger Informationsabend mit der Kursleiterin und Frau Rotraut Kahle statt. Sie geben einen kostümhistorischen Überblick und beraten zum Stoff- und Materialkauf. **Bitte mitbringen:** Nähmaschine, Stoff, Garn, Schere, Lust am Nähen

Susanne Monika Kebbel/Rotraut Kahle
Sa., 18.06.11 und So., 19.06.11, 10.15 - 13.30 Uhr, 2 x
8 UStd.
VHS Kalandstr. 31 - Raum 01
EUR 40,00, erm.: EUR 36,00. Anmeldeschluss: 08.06.11
S41763

Nähkurs
Für Anfänger/innen

Für Anfängerinnen mit Nähmaschine, die sich bisher nicht getraut haben. Sie können an diesem Montag viel dazu lernen. Der Kurs ist auf 7 Teilonehmer/innen begrenzt. **Bitte mitbringen:** Nähmaschine, Schere, Garn u. Probestoff

Susanne Monika Kebbel
Mo., 28.02.11 bis 04.04.11, 18.00 - 20.15 Uhr, 6 x
18 UStd.
Grundschule, Am Weinbergsweg, **Adendorf**
EUR 51,00, Anmeldeschluss: 18.02.11
S41764AD

Nähkurs
Schnupperkurs mit Erfahrung

Haben Sie einer Nähmaschine, angefangene, unfertige Kleidungsstücke oder andere Textilien, so können Sie diese im Kurs fertigstellen. Die Teilnehmerzahl ist auf 7 begrenzt. **Bitte mitbringen:** Nähmaschine, Schere, Garn u. Probestoff

Susanne Monika Kebbel
Mo., 23.05.11 bis 04.07.11, 18.00 - 20.15 Uhr, 6 x
18 UStd.
Grundschule, Am Weinbergsweg, **Adendorf**
EUR 51,00, Anmeldeschluss: 13.05.11
S41765AD

Schöne Dinge nähen NEU
Sie haben eine Nähmaschine und diese nun schon länger nicht mehr genutzt?! Dieser Workshop bietet Ihnen die Möglichkeit, wieder mit Freude ans Werk zu gehen und „Schöne Dinge" zu fertigen. Es könnten Buchhüllen, Handytaschen usw. ganz nach eigenen Wünschen entstehen. **Bitte mitbringen:** Stoffrest, Nähmaschine und ein Verlängerungskabel (!)

Astrid Garbers-Hegels
Sa., 19.03.11, 14.30 - 17.30 Uhr
5 UStd.
Rathaus, Lüneburger Straße 50, Kultursaal **Amelinghausen**,
EUR 14,00, erm.: EUR 12,60. Anmeldeschluss: 09.03.11
S41763AM

Socken stricken
Hacke, Spitze & Co.
So schön warm und komfortabel, so passgenau und angenehm sind selbst gestrickte Socken. Die Fangemeinde wächst und auch Sie möchten gerne loslegen, aber wie stricke ich nun die Hacke und dann die Spitze? In diesem Kurs sind „Sockenanfänger/innen" und auch die, die nicht mehr genau wissen, wie es geht, richtig.

Ruth Kruse
Mi., 16.02.11 bis 02.03.11, 19.30 - 21.45 Uhr, 3 x
9 UStd.
Hobby-Stübchen, Oldendorfer Str. 34, **Amelinghausen**
EUR 28,00, erm.: EUR 25,20. Anmeldeschluss: 06.02.11
S41765AM

Hausschuhe stricken und filzen
Für kleine und große Füße
Stricken und dann in der Waschmaschine verfilzen - dieser neue Trend bietet viele Möglichkeiten. Probieren Sie es einmal und Sie werden die kuscheligen Strickfilzpuschen gar nicht wieder ausziehen wollen. Gerne zeigen wir auch andere Möglichkeiten mit dieser Technik.

Ruth Kruse/Edeltraut Bottner
Mi., 09.03.11 bis 16.03.11, 19.30 - 21.45 Uhr, 2 x
6 UStd.
Hobby-Stübchen, Oldendorfer Str. 34, **Amelinghausen**
EUR 19,00, erm.: EUR 18,10. Anmeldeschluss: 27.02.11
S41766AM

Nähen für Anfänger/innen und Fortgeschrittene
In diesem Kurs können Sie dem kreativen Hobby nachgehen. Durch Kniffe und richtige Handhabung haben Sie es leichter Ihre Garderobe oder auch Änderungen selbst zu nähen. Je nach Wunsch und Kenntnissen können Bluse, Hose, Rock, Shirt, Kinderbekleidung, Gardinen, Kissen oder vielleicht ein Abendkleid gefertigt werden. **Bitte mitbringen:** Nähmaschine, Verlängerungsschnur, Schnitt, Zutaten, Stoff, Nähgarn, Schere. Zzgl. Materialkosten nach Bedarf.

Angelika Gruse
Di., 08.03.11 bis 12.04.11, 19.00 - 21.30 Uhr, 6 x
20 UStd.
Schulzentrum, Große Worth 5, **Bardowick**
EUR 56,00, Anmeldeschluss: 26.02.11
S41764BA

Nähkurs für Einsteiger/innen
An Einsteiger/innen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen richtet sich dieser Nähkurs. Sie erlernen das richtige Maßnehmen, Zuschneiden und Nähen. Schritt für Schritt fertigen Sie so Ihr erstes Kleidungsstück. Max. 7 Teilnehmer/innen. Bitte zum 1. Abend mitbringen: Schreibzeug, Maßband. Wenn vorhanden Schnitt und Stoff. Nähmaschinen sind vorhanden, es kann aber auch die eigene Nähmaschine mitgebracht werden.

Iris Schmidt
Mi., 16.03.11 bis 13.04.11, 19.30 - 21.45 Uhr, 5 x
15 UStd.
Realschule im Dorn, Textilraum, **Dahlenburg**
EUR 42,00, Anmeldeschluss: 06.03.11
S41764DA

Filzen
Von der Wolle zum Bild
Aus flauschiger, ungesponnener weißer, dunkler und gefärbter Schafwolle können Sie an einem Tag Ihr eigenes gefilztes Kunstwerk mit nach Hause nehmen. Mit der Filztechnik entstehen z. B. Bälle, Schnüre, Perlen, Sitzkissen, Tischläufer. **Bitte mitbringen:** alte Handtücher, Meßbecher oder ähnl. Wasserbehälter.

Petra Rohrschneider
Sa., 16.04.11, 10.00 - 16.00 Uhr, 7 UStd.
Kindergarten Wacholderbär, **Dahlenburg**
EUR 19,60 zzgl. Materialkosten im Kurs, erm.: EUR 17,65.
Anmeldeschluss: 06.04.11
S41766DA

Nähen: Kinderbekleidung selbst genäht NEU
In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, die Garderobe Ihrer Kinder um ein paar tolle Einzelstücke zu erweitern. Sie lernen den Umgang mit Fertigschnitten, das Berechnen der Stoffmengen und verschiedene Nähtechniken. **Bitte mitbringen:** Nähmaschine, Stecknadeln, Schere, Markierstifte, Bleistift, Schnitte Stoff und Nähgarn

Daniela Narewski
Mo., 21.02.11 bis 21.03.11, 18.30 - 21.30 Uhr, 5 x
20 UStd.
Grundschule, Ostlandstr. 1, **Reppenstedt**
EUR 56,00, erm.: EUR 50,40. Anmeldeschluss: 11.02.11
S41764GE

Taschen selbst genäht NEU
Egal ob groß oder klein, praktisch oder einfach nur chic. Taschen kann „Frau" immer gebrauchen. Es stehen verschiedene Taschenschnitte zur Auswahl. Material kann über die Kursleiterin bezogen werden. **Bitte mitbringen:** Nähmaschine, Stoff, Nähgarn, Stecknadeln, Schere und Markierstift. Wenn vorhanden: Schneidematte, Cutter und Lineal

Daniela Narewski
Mo., 28.03.11 bis 11.04.11, 18.30 - 21.30 Uhr, 3 x
12 UStd.
Grundschule, Ostlandstr. 1, **Reppenstedt**
EUR 33,60 zzgl. Materialkosten ca. EUR 10,00, erm.: EUR 30,30. Anmeldeschluss: 18.03.11
S41765GE

Patchwork & Quilt für Anfänger/innen
Anhand von einfachen Schritt-für-Schritt-Anleitungen werden an zwei Nachmittagen die Grundkenntnisse von Patchwork & Quilt vermittelt und Tischdekorationen hergestellt. Besondere Vorkenntnisse und Erfahrungen im Nähen sind nicht erforderlich. **Bitte mitbringen:** mindestens drei verschiedene Baumwollstoffe und Stoffreste in unterschiedlichem Dessin und Farben, farblich passendes Nähgarn, Stecknadeln, Nähmaschine und Zubehör, Verlängerungskabel, Stoffschere,Lineal , Geodreieck und weicher Bleistift oder (falls vorhanden) Schneidematte, Schneidelineal und Rollschneider.

Kerstin Schmidt-Orgass
Sa., 19.03.11 bis 26.03.11, 15.00 - 18.00 Uhr, 2 x
8 UStd.
Grundschule, Ebstorfer Str. 6, **Melbeck**
EUR 22,40 zzgl. Materialkosten EUR 3,00,
erm.: EUR 20,20. Anmeldeschluss: 09.03.11
S41765IL

Filzen I
Von der Schafwolle zum Objekt
Bei diesem traditionellen alten Handwerk arbeiten wir mit Wasser, Seife und Wolle. Sie erlernen die Grundtechniken des Filzens. Es werden Kugeln, Flächen, Schnüre und Hohlkörper hergestellt. Sie können Ihrer Kreativität damit freien Lauf lassen und die Möglichkeiten kennen lernen, die dieses Handwerk bietet. Ein Erfolg ist garantiert. **Bitte mitbringen:** 2-3 Handtücher (alt), bei Bedatf Gummihandschuhe und Gummischürze, Verpflegung, Tasche für Filzobjekte

Karin Steinberg-Wiermann
Sa., 26.03.11, 10.00 - 17.00 Uhr, 9 UStd.
Grundschule, Ebstorfer Str. 6, **Melbeck**, Pavillon
EUR 25,20 zzgl. Materialkosten ca. EUR 10,00, erm.: EUR 22,70. Anmeldeschluss: 16.03.11
S41766IL

Filzen II - gerne auch mit Kindern
Von der Schafwolle zum Objekt
Bei diesem traditionellen alten Handwerk arbeiten wir mit Wasser, Seife und Wolle. Sie erlernen die Grundtechniken des Filzens. Es werden Kugeln, Flächen, Schnüre und Hohlkörper hergestellt. Sie können Ihrer Kreativität damit freien Lauf lassen und die Möglichkeiten kennen lernen, die dieses Handwerk bietet. Ein Erfolg ist garantiert. **Bitte mitbringen:** 2-3 Handtücher (alt), bei Bedatf Gummihandschuhe und Gummischürze, Verpflegung, Tasche für Filzobjekte

Karin Steinberg-Wiermann
Sa., 07.05.11, 10.00 - 17.00 Uhr, 9 UStd.
Grundschule, Ebstorfer Str. 6, **Melbeck**, Pavillon
EUR 25,20 zzgl. Materialkosten ca. EUR 10,00, erm.: EUR 22,70. Anmeldeschluss: 27.04.11
S41767IL

Handpuppen filzen
Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet
Aus Filz lassen sich viele Figuren herstellen: Hexen, Teufel, Kasper, Räuber, Polizisten, Krokodile, Omas, Opas... Mit einer Kombination aus Nassfilzen und Filzen mit der Nadel stellen wir Handpuppen her, denen Sie Ihr ganz persönliches Gesicht verleihen können. **Bitte mitbringen:** 2 alte Handtücher, Schere

Anja Blosfeld
Sa., 05.02.11, 10.00 - 15.00 Uhr, 6,3 UStd.
Sitzungszimmer der Gemeinde Amt **Neuhaus,** ZOB Scheune

EUR 17,80 Das Material wird gestellt, Umlage ca. EUR 3,00, erm.: EUR 15,80. Anmeldeschluss: 26.01.11
S41765NE

Bilder filzen
Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet
In diesem Kurs wollen wir mit Wolle „malen". Mit der Technik des Nassfilzens und auch mit der Filznadel entstehen Bilder, die z.B. als textile Postkarte, als Applikation oder einfach als schön gerahmtes Wandbild ihre Verwendung finden. **Bitte mitbringen:** 2 alte Handtücher, evtl. Bildvorlagen/Fotos

Anja Blosfeld
Sa., 05.03.11, 10.00 - 15.00 Uhr
6,3 UStd.
Sitzungszimmer der Gemeinde Amt **Neuhaus,** ZOB Scheune
EUR 17,80 Das Material wird gestellt, Umlage ca. EUR 3,00, erm.: EUR 15,80. Anmeldeschluss: 23.02.11
S41767NE

Blaudruck/ Stoff-Handdruck I
Nach dieser alten Volkskunst entstehen aus einfarbigen Stoffen an einem Nachmittag wunderschöne Decken, Läufer etc. Sehr schöne Effekte erzielen Sie auf altem Leinen und alten Handtüchern aus Großmutters Truhe. Die vielen Druckstöcke stellt die Kursleiterin zur Verfügung. Die verwendete Spezialfarbe ist farbecht und übersteht jede 60-Grad-Wäsche. **Bitte mitbringen:** 1 Rolle Küchenkrepp, eine alte Wolldecke und max. 6 Stck. Stoff. Zzgl. Reinigungsgebühr EUR 1,00 pro Person

Elke Reer
Sa., 29.01.11, 13.30 - 18.45 Uhr
7 UStd.
Gemeinde Scharnebeck, Bardowicker Str. 2
EUR 19,00, erm.: EUR 17,50. Anmeldeschluss: 19.01.11
S41765SC

Blaudruck/ Stoff-Handdruck II
Elke Reer
Sa., 26.02.11, 13.30 - 18.45 Uhr
7 UStd.
Gemeinde Scharnebeck, Bardowicker Str. 2
EUR 19,00, erm.: EUR 17,50. Anmeldeschluss: 16.02.11
S41766SC

Goldschmieden

Goldschmieden I
Anfertigen von Schmuck aus Silber und Gold für Anfänger/innen und Fortgeschrittene. Es kommen die Techniken des Goldschmiedehandwerks wie Sägen, Biegen, Bohren, Löten, Feilen und Gießen zur Anwendung. Silberschmuck wird nach vorgegebenen oder (bei Vorkenntnissen) eigenen Entwürfen gearbeitet. Werkzeug, Hilfsmittel und Material können beim Kursleiter bezogen werden. Umlage für Verbrauchsmaterial ca. EUR 12,00. Nicht am 19.04. und 26.04. 2011

Friedhelm Ehm
Di., 15.02.11 bis 17.05.11, 16.00 - 18.15 Uhr, 12 x
36 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 56
EUR 115,00, erm.: EUR 103,00. Anmeldeschluss: 05.02.11
S41774

KULTUR FORUM
LÜNEBURG · GUT WIENEBÜTTEL

PROGRAMM JANUAR BIS JULI 2011:

Januar

Fr.	28.1.	**LaLeLu** (A-capella-Comedy)	20.30

Februar

Do.	3.2.	**Pe Werner** & Strings de Luxe	20.30
Fr.	18.2.	Gospel-Gala mit dem **Gospelchor Lüneburg** & Band	19.30
Sa.	19.2.	Kabarett mit **Horst Schroth**	20.30
So.	20.2.	Ausstellungseröffnung **Christina Kaul** (bis 20.3.)	18.00
Fr.	25.2.	**Hamburg Klezmer Band**	20.30
Sa.	26.2.	Kabarett mit **Thomas Reis**	20.30
So.	27.2.	Philipp Otto Runge & Caspar David Friedrich: Kunst-Dia-Vortrag mit **Christine Belling**	17.30

März

Fr.	11.3.	Kabarett/Comedy mit **Stephan Bauer**	20.30
Sa.	12.3.	Jazzkonzert: **Wolfgang Schlüter Quartett**	20.30
So.	13.3.	**Klaus Behr** liest Heinrich von Kleist	17.00
Fr.	18.3.	Kabarettensemble **DISTEL**	20.30
Sa.	19.3.	**Tango Transit**	20.30
Sa.	26.3.	Kabarett mit **Claus von Wagner**	20.30

April

Fr.	1.4.	Flamenco, Klassik, Jazz: **Duo Selva Negra**	20.30
Sa.	2.4.	Kabarett mit **Ingo Börchers**	20.30
So.	3.4.	**Damenlikörchor**	18.00
Sa.	9.4.	**„Wide Range"**	19.30
Do.	14.4.	**Geertje Suhr** liest	19.30
Fr.	15.4.	Kabarett mit **Florian Schroeder**	20.30

Mai

Fr.	6.5.	Kabarett mit **Anka Zink**	20.30
Fr.	13.5.	Kabarettensemble **„Buschtrommel"**	20.30
Sa.	14.5.	Gitarrenduo **„Twelve Strings"**	20.30
So.	15.5.	**Gerd Berghofer** liest Kurt Tucholsky	18.00
Sa.	21.5.	20. Lüneburger **JAZZ-NIGHT**	19.30
Fr.	27.5.	Kabarett mit **Arnulf Rating**	20.30

Juni

Do.	2.6.	Jazzfrühschoppen: **Hamburg Oldtime-Allstars**	11.15
Mo.	13.6.	Hommage à **Franz Liszt**	17.30
Do.	16.6.	**Marco Tschirpke** (Klavierkabarett)	20.30
Fr.	17.6.	**Tuten & Blasen**: Africa Brass	20.00
So.	19.6.	Hommage à **Francis Poulenc**	17.30
Fr.	24.6.	Kabarett mit **Lars Reichow**	20.30
So.	26.6.	Hommage à **Schumann**	17.30

Vorschau Juli (Vorverkaufsstart: 1. März)
13. Wienebütteler Sommernachtsmusik – Musik der Welt

Fr.	8.7.	Lajos Dudas International Trio	21.30
Fr.	15.7.	Cuba-Nova-Septett	21.30
Fr.	22.7.	Rastrelli Cello Quartett	21.30
Fr.	29.7.	Ramon Valle Trio	21.30

Kartenvorverkauf:
LZ-Kasse · Tel. 04131/740-444 · Fax 740-313
Weitere Informationen zu den Veranstaltungen unter
www.kulturforum-lueneburg.de

Goldschmieden II
Werkzeug, Hilfsmittel und Material können beim Kursleiter bezogen werden. Umlage für Verbrauchsmaterial ca. EUR 12,00. Nicht am 19.04. und 26.04. 2011

Friedhelm Ehm
Di., 15.02.11 bis 17.05.11, 18.30 - 20.45 Uhr, 12 x 36 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 56
EUR 115,00, erm.: EUR 103,00. Anmeldeschluss: 05.02.11
S41775

W Goldschmieden III - Wochenendkurs
Für Anfänger/innen und Fortgeschrittene
Werkzeug, Hilfsmittel und Material können beim Kursleiter bezogen werden. Umlage für Verbrauchsmaterial ca. EUR 5.00.

Friedhelm Ehm
Sa., 26.03. 2011 von 10.00-18.00 Uhr
So., 27.03. 2011 von 10.00-17.00 Uhr
20 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 56
EUR 62,00, erm.: EUR 56,00. Anmeldeschluss: 16.03.11
S41776

W Goldschmieden IV - Wochenendkurs
Für Anfänger/innen und Fortgeschrittene
Werkzeug, Hilfsmittel und Material können beim Kursleiter bezogen werden. Umlage für Verbrauchsmaterial ca. EUR 5.00.

Friedhelm Ehm
Sa., 07.05. 2011 von 10.00-18.00 Uhr
So., 08.05. 2011 von 10.00-17.00 Uhr
20 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 56
EUR 62,00, erm.: EUR 56,00. Anmeldeschluss: 27.04.11
S41777

Goldschmieden V
Für Anfänger/innen und Fortgeschrittene
... des Goldschmiedehandwerks wie Sägen, Biegen, Bohren, Löten, Feilen und Gießen: Silberschmuck nach vorgegebenen oder (bei Vorkenntnissen) eigenen Entwürfen. Werkzeug, Hilfsmittel und Material können bei der Kursleiterin bezogen werden. Umlage für Verbrauchsmaterial ca. EUR 11,00. Nicht am 18. und 25. April.

Christine Ehm-Frevert
Mo., 07.02.11 bis 09.05.11, 18.30 - 20.45 Uhr, 12 x 36 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 56
EUR 115,00, erm.: EUR 103,00. Anmeldeschluss: 28.01.11
S41778

W Goldschmieden VI - Wochenendkurs
Wochenendseminar für Anfänger/innen und Fortgeschrittene
Werkzeug, Hilfsmittel und Material können beim Kursleiter bezogen werden. Umlage für Verbrauchsmaterial ca. EUR 5.00.

Christine Ehm-Frevert
Sa., 05. 03. 2011 von 10.00-18.00 Uhr
So., 06. 03. 2011 von 10.00-17.00 Uhr
20 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 56
EUR 62,00, erm.: EUR 56,00. Anmeldeschluss: 23.02.11
S41779

W Goldschmieden VII - Wochenendkurs
Wochenendseminar für Anfänger/innen und Fortgeschrittene
Werkzeug, Hilfsmittel und Material können bei der Kursleiterin bezogen werden. Umlage für Verbrauchsmaterial ca. EUR 5,00.

Christine Ehm-Frevert
Sa., 09.04. 2011 von 10.00-18.00 Uhr
So., 10.04. 2011 von 10.00-17.00 Uhr
20 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 56
EUR 62,00, erm.: EUR 56,00. Anmeldeschluss: 30.03.11
S41780

Speckstein | Töpfern

„Steinstunden" - Speckstein-Workshop 1
Speckstein - Workshop 1
Speckstein ist ein ungewöhnlich weiches Gestein, das sich mit Raspel, Feile, Säge, Schleifpapier und etwas Ausdauer leicht bearbeiten lässt. Lassen Sie sich von diesem faszinierenden Naturstein, seiner Farbenvielfalt und Beschaffenheit inspirieren. Erleben Sie, wie aus dem noch „unebenen" Stein ein Schmuckstück, ein Relief oder eine Skulptur entsteht, gegenständlich oder abstrakt. Durch die weiche Beschaffenheit ist der Stein auch für Kinder und Anfänger/innen leicht zu bearbeiten. **Bitte mitbringen:** Tablett oder großer Untersetzer für Blumentöpfe, Lappen, Tuch als Staubfänger, Nagelfeile, Handschuhe (wer mag), größerer Borstenpinsel, Seidentücher/Staubtücher zum Polieren. Falls vorhanden: Raspeln (Werkzeug aus der Holzbearbeitung). Die Mittagspause wollen wir zusammen gestalten, deshalb wäre es schön, wenn jeder etwas dazu mitbringt.

Katrin Mescheder
Sa., 30.04.11, 10.00 - 16.00 Uhr
7 UStd.
Atelier white-blick, Dehnsener Str. 8, **Etzen**
EUR 19,60 zzgl. EUR 20,00 Materialkosten,
erm.: EUR 17,60. Anmeldeschluss: 20.04.11
S41782AM

Speckstein-Workshop 2
Katrin Mescheder
Sa., 28.05.11, 10.00 - 16.00 Uhr
7 UStd.
Atelier white-blick, Dehnsener Str. 8, **Etzen**
EUR 19,60 zzgl. EUR 20,00 Materialkosten,
erm.: EUR 17,60. Anmeldeschluss: 18.05.11
S41783AM

Töpfern I
Freies Gestalten in Ton, nicht nur für Anfänger/innen
Einführung in verschiedene Techniken, figürliches Gestalten, Umgang mit Glasuren (ca 90 verschiedene) und Engoben. Werkzeug, Hilfsmittel und Material können bei der Kursleiterin bezogen werden. Zusätzliche Materialkosten nach Verbrauch.

Sabine Bruckert
Mi., 09.02.11 bis 16.03.11, 19.00 - 21.15 Uhr, 6 x 18 UStd.
Johanneum, Theodor-Heuss-Str. 1, Lüneburg, Werkraum (Keller)
EUR 79,00, erm.: EUR 72,00. Anmeldeschluss: 30.01.11
S41785

In Zusammenarbeit mit der Landesfachschule Metall

Grundkurs Schmieden
Zur praktischen und systematischen Einführung in eine alte Technologie. **Bitte mitbringen:** Körperliche Belastbarkeit und kunstfaserfreie Arbeitskleidung sowie feste Arbeitsschuhe, möglichst mit Stahlkappe.

Stephan Harms
Sa., 26.02.11, 08.00 - 16.00 Uhr
10 UStd.
Landesfachschule Metall, Am Domänenhof 5, Lüneburg, Schmiede
EUR 85,00 inkl. Materialkosten, . Anmeldeschluss: 16.02.11
S41790

Messerschmieden I
Schmieden in Damaszener Technik. Sie schmieden Ihre eigene Klinge aus vielen Lagen Stahls, inklusive Härten und Ätzen. Ein wenig Theorie und jede Menge Praxis. **Bitte mitbringen:** Körperliche Belastbarkeit und kunstfaserfreie Arbeitskleidung sowie feste Arbeitsschuhe, möglichst mit Stahlkappe.

Stephan Harms/Eilert Rogge
Fr., 11.03. 2011 von 14.00-19.00 Uhr
Sa.,12.03. 2011 von 08.00-18.00 Uhr
20 UStd.
Landesfachschule Metall, Am Domänenhof 5, Lüneburg, Schmiede
EUR 220,00 inkl. Materialkosten, . Anmeldeschluss: 09.11.02
S41791

Messerschmieden II
Schmieden in Damaszener Technik. Sie schmieden Ihre eigene Klinge aus vielen Lagen Stahls, inklusive Härten und Ätzen. Ein wenig Theorie und jede Menge Praxis. **Bitte mitbringen:** Körperliche Belastbarkeit und kunstfaserfreie Arbeitskleidung sowie feste Arbeitsschuhe erforderlich, möglichst mit Stahlkappe.

Stephan Harms/Eilert Rogge
Fr., 08.04. 2011 von 14.00-19.00 Uhr
Sa.,09.04. 2011 von 08.00-18.00 Uhr
20 UStd.
Landesfachschule Metall, Am Domänenhof 5, Lüneburg, Schmiede
EUR 220,00 inkl. Materialkosten. Anmeldeschluss: 30.11.02
S41792

Töpfern II
Freies Gestalten in Ton, nicht nur für Anfänger/innen

Sabine Bruckert
Mi., 04.05.11 bis 08.06.11, 19.00 - 21.15 Uhr, 6 x
18 UStd.
Johanneum, Theodor-Heuss-Str. 1, Lüneburg,
Werkraum (Keller)
EUR 79,00, erm.: EUR 72,00. Anmeldeschluss: 24.04.11
S41786

Kreatives Gestalten mit Ton
Ein eigenes Türschild, Dekoratives für den Garten oder einfach nur mal zum Ausprobieren... Anfänger/innen und Könner/innen töpfern in netter Runde zusammen und lernen Neues. Begrenzte Teilnehmerzahl.

Michaela Weinholz
Mo., 14.02.11 bis 06.06.11, 19.30 - 21.00 Uhr, 15 x
30 UStd.
Grundschule, Ebstorfer Str. 6, **Melbeck**, Pavillon
EUR 84,00 zzgl. Materialkosten, erm.: EUR 75,60.
Anmeldeschluss: 04.02.11
S41786IL

Töpfern
Kreative Tonarbeiten für Jedermann
Sie wollten schon immer mal gerne mit Ton arbeiten? Dann ist jetzt die beste Gelegenheit, Ihrer Kreativität freien Lauf zu lassen. In netter Gesellschaft stellen Sie unter fachkundiger Anleitung schöne Sachen für Haus und Garten her. **Bitte mitbringen:** Schürze oder ähnliches, 1 Teetasse.

Heike Delius
Mo., 07.02.11 bis 11.04.11, 19.00 - 21.15 Uhr, 10 x
30 UStd.
Schule am Katzenberg, Scharnebecker Weg 10,
Adendorf
EUR 84,00 zzgl. Materialkosten nach Verbrauch,
erm.: EUR 75,60. Anmeldeschluss: 28.01.11
S41787AD

Töpfern einmal anders
Die Erweiterung eines normalen Töpferkurses auf einfache Töpferarbeiten in Kombination mit anderen Materialien wie Holz, Glas, Metalldraht und Naturmaterialien. Beispiele: Zettel- oder Fotohalter aus Ton und Draht, Windspiele oder Teelichter. **Bitte mitbringen:** Schürze/Kittel.

Christine Zacharias-Polster
Di., 03.05.11 bis 24.05.11, 18.30 - 20.00 Uhr, 4 x
8 UStd.
Schulzentrum, Nindorfer Moorweg, **Bleckede**,
Werkraum
EUR 22,40 zzgl. Nebenkosten von EUR 5,00 für den gesamten Kurs, erm.: EUR 20,20. Anmeldeschluss: 23.04.11
S41787BL

Mit der VHS erreichen Sie 78tausend Lüneburger Haushalte auf die schlaue Art! Werben Sie im VHS Programmheft. Interesse? k.greife@adsandmore.de

Exkursionen | Reisen | Wein

Ohlsdorf - Ein Friedhof als Landschaftspark
Über 400 ha groß, ist Ohlsdorf nicht nur ein Friedhof mit grandiosen Ausmaßen, sondern auch eine als Landschaftspark gestaltete grüne Oase mitten in einer Millionenstadt. Außerdem ist die Anlage ein Spiegel der Geschichte. Seit 1877 wurden hier 1,5 Millionen Hamburger beigesetzt, darunter viele Prominente: Gustav Gründgens, Richard Ohnsorg, Hans Albers, Carl Hagenbeck, Albert Ballin. Auf unserem Rundgang verfolgen wir, wie sehr sich die Bestattungskultur seit Kaisers Zeiten verändert hat. Wir besuchen Gedenkstätten und Denkmäler, die an historische Ereignisse oder an berühmte Personen erinnern und entdecken außerdem ein Stück Natur in der Großstadt. **Wichtig: Für eine Busfahrt benötigen Sie eine HVV-Karte, die nicht im Preis enthalten ist.**

Johann Peter Nissen
So., 08.05.11, 16.00 - 18.00 Uhr
2,7 UStd.
Friedhof Ohlsdorf, Haupteingang (vor Verwaltungsgeb.)
EUR 14,00, Anmeldeschluss: 28.04.11
S41795

Natur erleben, meditieren, ein Haiku** schreiben
Wir treffen uns am U-Bahnhof Hamburg-Buckhorn und wandern am Bredenbecker Teich entlang, weiter bis nach Ahrensburg. Wir freuen uns über die Natur (und hoffentlich über schönes Wetter), dazu gibt es Erläuterungen über Haikus, natürlich auch viele Beispiele. Wer möchte, sinniert still vor sich hin, wer sich unterhalten möchte, kann auch dies tun. In einer längeren Pause kann jeder selbst versuchen, ein Haiku zu verfassen. Bevor wir weitergehen, werden die Ergebnisse zur Kenntnis genommen - ohne Kommentar. Nach ca. zwei Stunden erreichen wir die U-Bahn Ahrensburg West. Falls Sie länger meditieren möchten: keine Sorge, die U-Bahn fährt alle 20 Minuten! **ein Haiku (japan.) ist ein sehr kurzes Gedicht, das die Natur zum Gegenstand hat. Eine sehr alte japanische Gedichtform, die im SMS-Zeitalter zu neuen Ehren gelangt! **Noch ein Tip: Sitzkissen bzw. Iso-Matte mitnehmen, falls der Boden feucht ist.**

Johann Peter Nissen
So., 22.05.11, 16.00 - 18.00 Uhr
2,7 UStd.
Hamburg, U-Bahnhof Buckhorn (U1 Richtung Ohlstedt)
EUR 14,00, Anmeldeschluss: 12.05.11
S41796

Von Flottbek nach Blankenese: 3 Elbparks
Die Elbchaussee ist eine jener Straßen, deren Ruhm weit über die Hansestadt hinaus reicht. Die Basis des Ruhms: beeindruckende Ausblicke auf die Flusslandschaft sowie die vielen sorgfältig gestalteten Landschaftsparks. Einige dieser ehemals herrschaftlichen Anwesen haben sich in Teilen erhalten, und drei dieser Parks werden wir besuchen: den Jenischpark, den Hirschpark und Baurs Park. Vom Jenischpark in Flottbek, um 1800 entstanden, ist noch am meisten erhalten; Hirschpark und Baurs Park in Blankenese zeichnen sich ebenfalls durch eine anmutige Lage aus sowie durch eindrucksvolle Ausblicke auf die Elbe und das Alte Land. **Wichtig: Für eine Busfahrt benötigen Sie eine HVV-Karte, die nicht im Preis enthalten ist.**

Johann Peter Nissen
So., 29.05.11, 12.00 - 14.00 Uhr
2,7 UStd.
Hamburg S-Bahnhof Klein-Flottbeck, Bahnsteig
EUR 14,00, Anmeldeschluss: 19.05.11
S41797

Burgen, Güter, Dörfer und Sonstiges in der SG Dahlenburg und Umgebung
Besuchen Sie die geschichtsträchtigen Orte in der SG Dahlenburg und erfahren Sie die Geschichte und auch Anekdoten, die die Zeit geschrieben hat. Volker Weber führt Sie zu den Orten der Geschehnisse und Tatsachen mit dem PKW und auch zu Fuß.

Volker Weber
Sa., 19.03.11, 13.00 - 15.15 Uhr
3 UStd.
Treffpunkt wird bekannt gegeben
EUR 9,00 zzgl. Benzinumlage., Anmeldeschluss: 09.03.11
S41798DA

Weinseminar für EinsteigerInnen „Von der Kunst und dem Spaß, Wein zu entdecken und zu genießen....“
Ein Einführungskurs für alle Weinbegeisterten und Interessierte, die die Freude am Weingenuss durch grundlegendes Wissen zur Degustation intensivieren möchten und einen kleinen Einblick in die große Welt dieses einzigartigen Getränks suchen. Hier soll der Spaß am Entdecken gefördert werden, wobei praktische Übungen und grundlegende Fragestellungen im Vordergrund stehen. Tipps zur persönlichen Weinauswahl runden das Programm ab. **Bitte mitbringen:** Verkostungsumlage EUR 6,00

Dirk Bremecke
Sa., 12.02.11, 14.15 - 17.30 Uhr
4 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 34
EUR 18,00, erm.: EUR 16,00. Anmeldeschluss: 02.02.11
S41802

Weinseminar - Vertiefung
„Was macht die Welt so spannend und vielfältig?“
Das vertiefende Seminar ist interessant für alle Weinliebhaber, die etwas (mehr) Überblick suchen und beschäftigt sich u. a. mit der Frage, wie die schier endlose Vielfalt an Stilen und Geschmäckern im Weinberg und im Keller entsteht und ob mir das Etikett verrät, was ich in der Flasche erwarten darf. In entspannter Atmosphäre gehen wir anhand beispielhafter Weine der Frage nach, was den Inhalt des Glases ausmacht. Der Besuch des Einsteigerseminars ist vorteilhaft, aber nicht zwingende Voraussetzung, um vom vertiefenden Einblick zu profitieren. **Bitte mitbringen:** Verkostungsumlage EUR 6,00

Dirk Bremecke
So., 27.02.11, 14.15 - 17.30 Uhr
4 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 35
EUR 18,00, erm.: EUR 16,00. Anmeldeschluss: 01.11.10
S41803

Weinseminar - Rotweine Italiens
...“das Warten auf den Frühling verkürzen..“
....mit einer kleinen Weinreise durch das beliebte Reise- und Weinland Italien. Kein Land verfügt über eine ver-

gleichbare Vielfalt an einheimischen Rebsorten, neben denen zudem auch internationale Varietäten wachsen. Doch die faszinierende Vielfalt von Reben und Stilen ist für viele Genießer schwerlich bis gar nicht zu durchschauen. Unsere kleine vinologische Reise soll Einblicke geben, wobei selbstverständlich einige exemplarische Tropfen verkostet werden. **Bitte mitbringen:** Verkostungsumlage EUR 8,00

Dirk Bremecke
So., 06.03.11, 14.15 - 17.30 Uhr
4 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 35
EUR 18,00, erm.: EUR 16,00. Anmeldeschluss: 24.02.11
S41804

Werken | Bastelkurse | Spiele

3D-Kartengestaltung und Geschenkeboxen
Kreatives Gestalten

Fertigen Sie Ihre Glückwunschkarte/Ihre Geschenkebox selbst an. Zu Ostern, Geburtstagen oder Hochzeiten oder nur so. Es gibt viele Anlässe, um eine schöne selbstgestaltete Karte bzw. Box zu verschenken.

Nicole van de Gucht
Di., 08.03.11 bis 22.03.11, 19.30 - 21.30 Uhr, 3 x
8 UStd.
Grundschule, Am Weinbergsweg, **Adendorf**
EUR 22,50 zzgl. Materialkosten, erm.: EUR 20,30.
Anmeldeschluss: 26.02.11
S41903AD

3D-Kartengestaltung und Geschenkeboxen
Kreatives Gestalten

Fertigen Sie Ihre Glückwunschkarte/Ihre Geschenkebox selbst an. Zu Ostern, Geburtstagen oder Hochzeiten oder nur so. Es gibt viele Anlässe, um eine schöne selbstgestaltete Karte bzw. Box zu verschenken.

Nicole van de Gucht
Di., 03.05.11 bis 17.05.11, 19.30 - 21.30 Uhr, 3 x
8 UStd.
Grundschule, Am Weinbergsweg, **Adendorf**
EUR 22,50 zzgl. Materialkosten, erm.: EUR 20,30.
Anmeldeschluss: 23.04.11
S41904AD

Wo ist das Rezept geblieben?
Kartonage Ordner selber herstellen

An diesem Abend werden wir einen Ordner komplett herstellen. Dazu wird Graupappe geschnitten, mit Buchbinderleinen und Geschenkpapier bezogen, Halterungen angenietet und es entsteht ein besonderes Einzelstück, in dem Sie z.B. Ihre Kochrezepte sammeln und aufbewahren können.

Ruth Kruse
Fr., 18.03.11, 19.00 - 22.00 Uhr
4 UStd.
Dorfgemeinschaftshaus, Auf dem Rießel 3,
Oldendorf/Luhe
EUR 14,20, erm.: EUR 12,80. Anmeldeschluss: 08.03.11
S41904AM

Kartengestaltung für die Konfirmation
- stanzen, embossen, 3D-Technik -

Sie möchte eine besondere Einladungskarte, Danksagungskarte, Tischkarte und/oder Menükarte für den besonderen Tag ihres Kindes gestalten?! Dann holen sie sich tolle Ideen mit einfachen und doch pfiffigen Anleitungen, die Sie in diesem Kurs lernen werden. Sie werden staunen, was man alles aus Papier und Stempeltechniken machen kann. **Bitte mitbringen:** Schere groß und klein, Lineal, wenn vorhanden Schneidebrett, Cuttermesser, Falzbeil und Schneideunterlage. Die Kursleiterin bringt ergänzend verschiedene Materialien mit (wie Papier, Stempel, Kleber, Dekomaterial etc.) und stellt sie den Teilnehmerinnen leihweise zur Verfügung.

Birthe Klippe
Di., 01.02.11 bis 22.02.11, 19.30 - 21.30 Uhr, 4 x
10,7 UStd.
Schulzentrum, Große Worth 5, Bardowick
EUR 30,00 Materialkosten pro Karte EUR 2,00, Anmeldeschluss: 22.01.11
S41904BA

Tolle Geschenk- und Tischideen für Ostern
Papier und Stempeltechniken

Ostern rückt immer näher und so eine Kleinigkeit möchte man doch gerne schenken, doch wie verpacke ich das Ganze? Wie wäre es außerdem mit einer schönen Tischdeko für die Ostertage?! Papier + Stempel = einfach und so schön. **Bitte mitbringen:** Schere groß und klein, Lineal, wenn vorhanden Schneidebrett, Cuttermesser, Falzbeil und Schneideunterlage. Die Kursleiterin bringt ergänzend verschiedene Materialien mit (wie Papier, Stempel, Kleber, Dekomaterial etc.) und stellt sie den Teilnehmerinnen leihweise zur Verfügung.

Birthe Klippe
Di., 22.03.11 bis 12.04.11, 19.30 - 21.30 Uhr, 4 x
10,7 UStd.
Schulzentrum, Große Worth 5, Bardowick
EUR 30,00 Materialkosten pro Karte EUR 2,00 bis 5,00 je nach Auswahl des Bastelpaketes, Anmeldeschluss: 12.03.11
S41905BA

Karten und Verpackung
gestempelt, gefaltet, embosst

Was kann man nicht alles verpacken. Wie wäre es mit einem Teebeutelbuch, Teelichter nett verpackt, lassen Sie eine Verpackung explodieren, Taschen aus Papier, uvm. Papier kennt keine Grenzen und mit den vielen tollen Stempeln sieht es noch schöner aus. Mitbringen: Schere, Lineal, Geodreieck, Kleber, Schneideunterlage, Schneidebrett. Die Kursleiterin bringt ergänzend verschiedene Materialien mit (wie Papier, Stempel, Kleber, Dekomaterial etc.) und stellt sie den Teilnehmerinnen leihweise zur Verfügung. Bitte mitbringen: Schere, Lineal, Geodreieck, Kleber, Schneideunterlage, Schneidebrett. Die Kursleiterin bringt ergänzend verschiedene Materialien mit (wie Papier, Stempel, Kleber, Dekomaterial etc.) und stellt sie den Teilnehmerinnen leihweise zur Verfügung.

Birthe Klippe
Di., 01.03.11 bis 15.03.11, 19.30 - 21.30 Uhr, 3 x
8 UStd.
Schulzentrum, Große Worth 5, **Bardowick**
EUR 22,40 Materialkosten pro Karte ca. EUR 2,00 bis 5,00 je nach Auswahl des Bastelpaketes, Anmeldeschluss: 19.02.11
S41906BA

Frühlingsdekorationen
Kränze und Gestecke NEU

An diesem Nachmittag können schöne Frühlings- und Osterdekorationen gefertigt werden. Ob ein Kranz oder ein Gesteck, der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Die Kursleiterin zeigt vielfältige Möglichkeitwen und sie lernen ebenso verschiedene Techniken kennen. **Bitte mitbringen:** Moos, Zweige und andere Schmuckstücke, die die Natur hergibt.

Angelika Thies
Sa., 02.04.11, 14.00 - 18.00 Uhr
5 UStd.
Grundschule, Ostlandstr. 1, **Reppenstedt**
EUR 14,00, erm.: EUR 12,60. Anmeldeschluss: 23.03.11
S41908GE

Bridge für Anfänger/innen oder mit geringen Vorkenntnissen
Für jede Altersgruppe

Das faszinierende Kartenspiel wird ohne Fremdsprachenkenntnisse auf der ganzen Welt mit Gleichgesinnten und mit großer Begeisterung auch auf höchstem Niveau gespielt. Es verbindet Geselligkeit mit Sportgeist. Durch schnelle Spielfolge wird das Gehirn konstant gefordert und bleibt fit bis ins hohe Alter. Eine Studie der Universität Berkley/USA besagt: „Bridgespieler leben länger!" Nebenkosten: geringe Kosten für Fotokopien des Lehrmaterials

Eva-Maria Schauer
Mi., 16.03.11 bis 18.05.11, 19.00 - 20.30 Uhr, 8 x
16 UStd.
Grundschule, Ostlandstr. 1, **Reppenstedt**
EUR 44,80, erm.: EUR 40,30. Anmeldeschluss: 06.03.11
S41910GE

Bridge für Interessierte mit geringen Vorkenntnissen Eva-Maria Schauer

Mi., 25.05.11 bis 29.06.11, 19.00 - 20.30 Uhr, 6 x
12 UStd.
Grundschule, Ostlandstr. 1, **Reppenstedt**
EUR 33,60, erm.: EUR 30,30. Anmeldeschluss: 15.05.11
S41911GE

Anmeldung unter 0 41 31 - 15 66 -0
oder www.vhs.lueneburg.de

Junge VHS

1|11 VORWORT

Die Junge vhs ist ein Programmangebot, das sich mit Spiel und Spaß, aber auch mit einer Reihe nützlicher Tipps und Infos speziell an Kinder und Jugendliche richtet.

Mit unseren Schülerhilfen bieten wir euch zusätzlich eine ebenso effektive wie preisgünstige Alternative zu individueller Nachhilfe an. Auf Wunsch können wir zahlreiche Kursangebote speziell für Gruppen, z.B. Schulklassen, einrichten. Wir freuen uns immer über Programmvorschläge, Anregungen und Kritik.

Beratung und Information:

In den Fachbereichen

sowie im vhs.kundencenter unter Tel.: 0 41 31 / 15 66- 0

info@vhs.lueneburg.de

Eine Übersicht
aller Kurse
im Landkreis Lüneburg
finden Sie
auf Seite 153

vhs
Volkshochschule
REGION Lüneburg

Bildung macht stark!

Angebote für Schüler/innen und Eltern: Effektiv, günstig und Individuell

Unter diesem Titel hat die VHS Region Lüneburg ein differenziertes Angebot für Schüler/innen und Eltern entwickelt. Im Mittelpunkt steht bei allem das Ziel, die geistigen und emotionalen Fähigkeiten des Einzelnen zu wecken und zu fördern. Mit unseren Schülerhilfen bieten wir zusätzlich eine ebenso **effektive und preisgünstige Alternative zu individueller Nachhilfe an.**

Die Kurse sind inhaltlich unterschiedlich konzipiert, anmelden können sich sowohl arbeitsfähige Gruppen in Klassenstärke und Elterngruppen aber auch Einzelpersonen.

Wir bieten Unterstützung an bei:

- Der Gestaltung der offenen Ganztagsschule
- Durchführung von Stütz und Förderkursen
- Mitwirkung bei Projekttagen
- Ferienkurse
- Der Durchführung von Sprachprüfungen zur Erlangung europaweit anerkannter Zertifikate
- Durchführung von Prüfungen zur Erlangung von Computerkompetenz
- Der Suche nach Fachleuten für (Spezial-) Vorträge und Seminare zur Elternbildung

Folgende Kurse können Sie auch bei uns buchen, wir richten den Preis nach Anzahl der Unterrichtsstunden und Teilnehmer/innen ein. Bei Bedarf erstellen wir Ihnen ein unverbindliches und individuelles Angebot. Gerne erteilen wir diese Kurse in Ihrer Schule.

- Vorbereitung auf Basiszertifikat IT-Kompetenz
- Vorbereitung auf Zertifikat Xpert
- Vorbereitung auf Zertifikat Xpert Master
- Wiederholung der Grammatik für Schüler 5.-8. Klasse
- Förderunterricht in Mathematik
- Intensive Wiederholung aller Regeln der neuen Rechtschreibung für junge Erwachsene
- Förderunterricht in Englisch, Spanisch und Französisch
- Tastaturschreibenkurse
- Chinesisch für Jugendliche
- Yoga für Kinder/Jugendliche
- Lernen mit Zuversicht und Selbstvertrauen für Kinder/Jugendliche

Information

bei Isabel Gerstl, Tel.: 04131 1566119
oder per Email: isabel.gerstl@vhs.lueneburg.de

Das Lernen lernen

Schularbeiten mal anders

Wissen Sie wie Ihr Kind lernt? Lernen Sie das eigene Kind bezüglich seines Lernverhaltens und seiner individuellen Lernstrategien besser kennen. Techniken und Methoden des Lernens hängen vom individuellen Lerntyp ab. Das Wissen über Lernstile und Dominanzprofile ermöglicht ein besseres Verständnis schulischen Lernens und individueller Verhaltensweisen und fördert die Lernfähigkeit. Mutter oder Vater in Begleitung eines Schulkindes. Begrenzte Teilnehmerzahl (10TN). Beide ersten Termine mit Kind, 3. Termin ohne Kind. Kinder kostenlos (nur in Begleitung eines Elternteils).

Marie-Claude Guignard
Di., 15.02.11 bis 01.03.11, 15.00 - 16.30 Uhr, 3 x
6 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 41
EUR 21,00, Anmeldeschluss: 05.02.11
S15010

Di., 10.05.11 bis 24.05.11, 15.00 - 16.30 Uhr, 3 x
6 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 41
EUR 21,00, Anmeldeschluss: 30.04.11
S15011

Neue Deutsche Rechtschreibung

In diesem Kurs werden die Kursteilnehmer gezielt die neue deutsche Rechtschreibung behandeln. Dieser Kurs vermittelt auch einen Überblickk über die wichtigsten Wortarten und deren Merkmale, grammatische Begriffe sowie Einführung in die Satzlehre.

Waltraud Eichler
Sa., 16.04.11 und So., 17.04.11, 09.00 - 14.00 Uhr, 2 x
12 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 51
EUR 45,00, Anmeldeschluss: 06.04.11
S15103

Präsentation

Authentizität als Schlüssel zur wirkungsvollen Präsentation

Der Kurs richtet sich an SchülerInnen der 11. und 12. Klasse und an Auzubildende, die Interesse haben, ihren Präsentationstil zu erfahren und zu verbessern. Präsentationen spielen, in der Schule oder im Studium eine immer stärker werdende Rolle. Es geht häufig darum arbeitswissenschaftliche Konzepte, bzw. Ergebnisse, überzeugend zu präsentieren. Dabei fällt auf, dass viele reden, doch überzeugen können nur wenige. Warum? Sprecher werden beurteilt, nicht nur nach dem was sie sagen, sondern auch wie sie es sagen. Dabei vermittelt ihre Körpersprache oft mehr über ihr Charisma und ihre Befähigung als das sorgsamst ausgefeilte Redemanuskript. Von der Körperhaltung bis zur Kleidung, von der Aussprache bis zum Atemholen, alles fließt -bewusst und unbewusst- in die Bewertung mit ein. Sprechen heißt nicht ablesen. **Ziele**: Stärkung der Präsentationsfähigkeit, Reflexion der eigenen Art und Ausdrucksweise von Präsentation, Einschätzung der eigenen Fähigkeiten und Stärken, Weiterentwicklung von Rede- und Präsentationskompetenzen, Schärfung der Selbstwahrnehmung im Rahmen von Präsentationen. **Inhalte**: Regeln für den Aufbau von Präsentationen und Vorträgen, Umgang mit Lampenfieber und Unsicherheit, Profil zeigen: das eigene Image, Authentizität als Schlüssel zur wirkungsvollen Präsentation. **Methodik**: Im Kurs werden die einzelnen Instrumente vorgestellt und anschließend ausprobiert. Jeder Präsentationsauftritt kann mit der Videokamera aufgezeichnet und ausgewertet werden.

Marie-Claude Guignard
Mo., 31.01.11, 09.30 - 17.00 Uhr
Di., 01.02.11, 09.30 - 17.00 Uhr
16 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 26
EUR 60,80, Anmeldeschluss: 22.12.10
S25102

Marie-Claude Guignard
Mo., 18.04.11, 09.30 - 17.00 Uhr
Di., 19.04.11, 09.30 - 17.00 Uhr
16 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 26
EUR 60,80, Anmeldeschluss: 22.12.10
S25103

Mach doch, was du willst!

Ab 8. Klasse

Hilfe, was soll ich bloß nach der Schule machen?! Was will ich? Was kann ich? Was bringt mir Freude? Welcher Beruf könnte zu mir passen? Mit jedem einzelnen Teilnehmer entwickeln wir ganz individuelle Ideen und geben persönliche Orientierungshilfen.

Susanne Döring
Mo., 07.02.11 bis 11.04.11, 15.00 - 16.30 Uhr, 10 x
20 UStd.
Schulzentrum, Große Worth 5, **Bardowick**
EUR 60,00, Anmeldeschluss: 28.01.11
S15110BA

MATHEMATIK

Realschul-Abschlussprüfungsvorbereitung Mathematik

In diesem Kurs sollen die Kursteilnehmer gezielt auf die Abschlussprüfung an niedersächsische Realschulen vorbereitet werden. Behandelt werden die Themenbereiche Arithmetik, Zahlen- und Größenbereiche sowie Elementargeometrie und elementare Funktionen. Die einzelnen Themenbereiche werden durch zahlreiche praktische Beispiele und Übungen veranschaulicht. Geeignet auch zur Auffrischung für Schüler mit Realschulabschluss, die einen höheren Abschluss anstreben.

Torsten Brummelhop
Mo. - Do., 18.04.11 - 21.04.11, 09.30 - 11.45 Uhr, 4 x 12 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 31
EUR 45,00, Anmeldeschluss: 08.04.11
S15105

Torsten Brummelhop
Mo. - Do., 18.04.11 - 21.04.11, 15.00 - 17.15 Uhr, 4 x 12 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 31
EUR 45,00, Anmeldeschluss: 08.04.11
S15107

Mathematik für Kinder der 3. und 4. Klasse

Mathematik ist überall. In Pflanzen und Tieren, in der Kunst und in der Technik. Und Mathematik besteht keineswegs nur aus Zahlen und Formeln. Hier macht Mathematik Spaß, denn in spielerischer Weise, mit vielen Rätseln und Knobeleien, sollen hier Zugänge zur Mathematik jenseits der Grundschule angeboten werden. Lasst euch von magischen Quadraten verzaubern, lernt Gedankenlesen und entdeckt die Schönheit der Mathematik.

Dr. Thomas Lüthje
Mo., 23.05.11 bis 20.06.11, 16.30 - 18.00 Uhr, 4 x 8 UStd.
Grundschule, Ebstorfer Str. 6, Melbeck
EUR 24,00, Anmeldeschluss: 13.05.11
S15108IL

Mathematische Muster ab Klasse 3

1, 3, 6, 10, ..., ? Wie lautet wohl die nächste Zahl? Und warum verbergen sich hinter diesen Zahlen Dreiecke? Mathe ist mehr als Rechnen. Mathe ist die Wissenschaft von Mustern. Und Muster gibt es überall. Betrachten Sie doch mal die Anordnung der Pflastersteine auf dem Gehweg oder der Flügel einer Windmühle. Welches Muster entsteht, wenn man zwei Schachbretter nebeneinander legt? Ist es immer dasselbe? In diesem Kurs gehen wir den Mustern auf den Grund, stellen sie her und setzen sie fort. Dabei sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt.

Dr. Thomas Lüthje
Mo., 23.05.11 bis 20.06.11, 15.00 - 16.30 Uhr, 4 x 8 UStd.
Grundschule, Ebstorfer Str. 6, Melbeck
EUR 24,00, Anmeldeschluss: 13.05.11
S15109IL

EDV UND MEDIEN

Tastaturschreiben für Schüler/innen

Eine SMS ermöglicht dir, eine kurze Nachricht an deine Freunde zu übermitteln. Wie schreibst du eine E-Mail, einen Brief, einen Bericht, eine Bewerbung oder ein Referat? Nutze nun die neuesten Methoden, um das 10-Finger-Tastschreiben in kurzer Zeit erfolgreich und leicht zu erlernen. Du wirst erleben, dass deine Sinne, Sehen, Hören, Fühlen, mit einbezogen werden und dir helfen werden, eine Fertigkeit einprägsam und sicher zu beherrschen. Freue dich auf entspannte Stunden, in denen Lernen Spaß macht.

Anita Soetbeer-Hansen
Mo., 18.04.11 bis 27.04.11, 09.00 - 12.15 Uhr, 6 x 24 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 24
EUR 93,00, Anmeldeschluss: 08.04.11
S23700

Do., 07.07.11 bis 15.07.11, 09.00 - 12.15 Uhr, 7 x 28 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 21
EUR 108,00, Anmeldeschluss: 27.06.11
S23702

PC konkret: und surfen kann ich auch!

Grundlegende Arbeitsweisen am Computer: Titelblatt und Inhaltsverzeichnis für die Mappe erstellen, Bilder in Textdokumente einbinden (Textverarbeitung), Taschengeldverwaltung mit Excel (Tabellenkalkulation), Dateienverwaltung mit dem Explorer (wo finde ich was wieder), Arbeiten mit einem Internetbrowser (recherchieren), Downloadangebote und ihre Gefahren.

Renate Vogt
Di. - Fr., 26.04.11 - 29.04.11, 09.00 - 12.15 Uhr, 4 x 16 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 25
EUR 61,60, Anmeldeschluss: 16.04.11
S23703

Mo. - Fr., 11.07.11 - 15.07.11, 09.00 - 12.15 Uhr, 5 x 20 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 24
EUR 77,00, Anmeldeschluss: 01.07.11
S23705

---

eJunior Basis: Mach mit am PC für Kinder von 8 bis 12 Jahren

Willst Du Computer kennenlernen? In diesem Kurs gibt es Computergrundlagen, erste Schritte in das Malen mit Paint und Schreiben mit Word am PC und eine Einführung in das Internet. Wenn Du mindestens 8 Jahre bist und eine strukturierte, aber witzige Einführung haben möchtest, dann melde Dich schnell an! Du wirst mit viel Spaß und vielen Übungen den PC kennenlernen und Sicherheit im Umgang mit Maus und Tastatur erlangen. Dieser Kurs basiert auf einem Konzept einer österreichischen Computergesellschaft, die dazu auch ein Begleitheft veröffentlicht hat. (mehr unter www.ejunior.at). Geeignet ist der Kurs für Kinder ab 8 zur Vermittlung erster Grundlagen als Einstieg am PC.

Mareike Hollaender
Mo., 18.04.11 bis 21.04.11, 09.00 - 12.15 Uhr, 4 x 16 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 24
EUR 61,60, Anmeldeschluss: 08.04.11
S23708

Mo. - Fr., 18.07.11 - 22.07.11, 09.00 - 12.15 Uhr, 5 x 20 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 24
EUR 77,00, Anmeldeschluss: 08.07.11
S23710

---

eJunior Basis: Mach mit am PC - es geht weiter. Für Kinder von 8 bis 12 Jahren

Du hast am Kinder-Basiskurs teilgenommen und willst mehr? Oder kennst Du Dich schon gut aus am Computer? Im Kursus werden die Kenntnisse in Paint, Word und PowerPoint vertieft. Wir bewegen uns im Internet und Du bekommst Tipps zum Suchen und Surfen. Wenn Du mindestens 8 Jahre alt bist und eine strukturierte, aber witzige Fortsetzung des ersten Computerkurses haben möchtest, dann melde Dich schnell an! Du wirst mit viel Spaß und vielen Übungen den PC besser kennenlernen und weitere Sicherheit im Umgang mit Maus und Tastatur erlangen.

Renate Vogt
Mo. - Fr., 08.08.11 - 12.08.11, 09.00 - 12.15 Uhr, 5 x 20 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 21
EUR 77,00, Anmeldeschluss: 29.07.11
S23711

Excel für Schüler/innen ab Klasse 8

Wenn Du im Herbst ins Praktikum gehst oder eine Ausbildung beginnst oder einfach nur Lust auf Excel hast ist dieser Kurs perfekt für Dich! Wir lernen die Basics wie Grundrechenarten, Summen und Mittelwerte bilden. Die Tabellen werden schön gestaltet und für den Druck vorbereitet. Große Tabellen werden sortiert und gefiltert. Die Diagramme dürfen natürlich auch nicht fehlen. Zum Abschluss lernen wir die WENN-Funktion kennen.

Hauke Radtke
Mo. - Do., 18.04.11 - 21.04.11, 14.30 - 17.45 Uhr, 4 x 16 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 25
EUR 61,60, Anmeldeschluss: 08.04.11
S23712

Webdesign für Schüler/innen

Zu selbstgewählten Themen entwickelt Ihr das Konzept für einen einfachen Internet-Auftritt. Mit Hilfe der entsprechenden Software und HTML-Code lernt Ihr, Webseiten zu erstellen und zu gestalten. Dabei wird Bild- und Textmaterial erstellt und in den Seiten eingebunden. Am Ende nimmt jede/r Teilnehmer/-in sein/ihr komplettes Projekt mit nach Hause.

Dietmar Buchholz
Mo. - Fr., 08.08.11 - 12.08.11, 09.00 - 12.15 Uhr, 5 x 20 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 24
EUR 77,00, Anmeldeschluss: 29.07.11
S23713

Bildbearbeitung mit Adobe Photoshop für Kids ab 10 Jahren

Willst Du Deine digitalen Bilder am Computer nachbearbeiten? Oder mal ein Poster erstellen, mehrere Bildern zu-

sammen montieren? In diesem Kurs lernst Du die Grundlagen der Bildbearbeitung am PC kennen. Du arbeitest bei uns mit Adobe Photoshop. Wir zeigen Dir im Kurs, wo Du Dir im Internet kostenfreie Programme herunterladen kannst zum Arbeiten zu Hause. Wenn Du mindestens 10 Jahre alt bist und gut mit dem PC umgehen kannst, melde Dich schnell an!

Dietmar Buchholz
Di. - Fr., 26.04.11 - 29.04.11, 09.00 - 12.15 Uhr, 4 x
16 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 21
EUR 61,60, Anmeldeschluss: 16.04.11
S23714

Mo. - Fr., 18.07.11 - 22.07.11, 09.00 - 12.15 Uhr, 5 x
20 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 25
EUR 77,00, Anmeldeschluss: 08.07.11
S23715

Wie aus Fotos kleine Kunstwerke werden -
Grundlagen der Bildbearbeitung für Kinder ab 10 Jahren

Du magst gerne fotografieren, möchtest aber mehr aus deinen Fotos machen? Dann bist Du hier genau richtig. Wir erklären Euch mit einfachen Worten, wie man vorteilhafte Portraits aufnehmen kann, was es mit dem roten Augen auf sich hat, warum manche Fotos zu dunkel oder zu hell werden und wie ihr interessante Gruppenaufnahmen gestalten könnt. Dabei wollen wir in kleinen Gruppen viel ausprobieren. Bringt also auf jeden Fall eure Digitalkamera oder ein Fotohandy mit, geladene Batterien und leere Speicherkarten (und wenn ihr habt die Bedienungsanleitung). Unterrichtszeiten: 09:00 - 12:15 Uhr und 13:00 - 14:30 Uhr

Silke Grahn
Mo., 31.01.11, 09.00 - 14.30 Uhr, 7 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 21
EUR 26,90, Anmeldeschluss: 21.01.11
S23716

Stop-Trick Labor - Der Trick mit dem Stopp -
Die VHS Region Lüneburg und das Animationsstudio HollaenderART zeigen Euch, wie Ihr mit dem ältesten aller Film-Tricks, dem Stop-Trick, Euren eigenen Trickfilm gestalten könnt und Euren Ideen das Laufen beibringt. Alle kunsthandwerklichen Disziplinen, die für junge Trickfilmer wichtig sind, werden Euch in diesem Kurs begegnen: Malen, Zeichnen, Modellieren, Animieren und Sound-Design. Die Workshops werden dokumentarisch mit einer Videokamera begleitet, so dass am Ende des Workshops aus allen erarbeiteten Bild- und Tonarbeiten ein Film entstanden sein wird, den jeder/e Teilnehmer/in auf einer DVD mit nach Hause nehmen kann. Vorkenntnisse: keine - auch keine PC-Kenntnisse

Björn Hollaender
Di. - Fr., 26.04.11 - 29.04.11, 09.00 - 13.00 Uhr, 4 x
20 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum E2
EUR 99,00 Materialkosten 10,00 EUR,
Anmeldeschluss: 16.04.11
S23722

Mo. - Fr., 01.08.11 - 05.08.11, 09.00 - 12.15 Uhr, 5 x
20 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 26
EUR 99,00 Materialkosten 10,00 EUR, Anmeldeschluss:
22.07.11
S23723

Videobearbeitung für Kids ab 12 Jahren
Mit Handy, Digitalkamera o. ä. ist heute schnell ein Video gedreht! Aber wie wird nun ein guter Film daraus? Was gilt es zu beachten, um den Film spannend zu halten? Harte, weiche oder schnelle Schnitte? Wie kann ich mit meinen einfachen Mitteln zuhause Spezial-Effekte erstellen? Dieser Kurs bietet einen Einstieg in die Grundregeln des Videoschnitts. Wenn Du mindestens 12 Jahre alt bist und gut mit dem PC umgehen kannst, melde Dich schnell an! Unterrichtszeiten: 09:00 - 12:15 Uhr und 12:45 - 16:00 Uhr

Björn Hollaender
Mo., 31.01.11, 09.00 - 16.00 Uhr
Di., 01.02.11, 09.00 - 16.00 Uhr
16 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 24
EUR 99,00, Anmeldeschluss: 21.01.11
S23724

Di. - Fr., 26.04.11 - 29.04.11, 14.00 - 17.15 Uhr, 4 x
16 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 25
EUR 99,00, Anmeldeschluss: 16.04.11
S23725

PowerPoint für Schülerinnen und Schüler
Wie langweile ich meine Zuhörer? Tipps und Tricks wie man es nicht machen sollte!

In diesem Kurs lernst Du die Grundlagen von PowerPoint, so dass Du selber eine Präsentation gestalten kannst. Jeder ertellt seine eigene Präsentation und zeigt sie. Wir besprechen alle zusammen, was gut war und was noch verbessert werden kann. Geeignet für Kinder ab der 6. Klasse - Grundkenntnisse in WORD werden vorausgesetzt. Wenn Du Deinen Stick mitbringst, kannst Du Deine und alle anderen Präsentationen mit nach Hause nehmen.

Angela Schulz
Do., 28.04.11 bis 29.04.11, 09.00 - 13.00 Uhr, 2 x
10 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 24
EUR 38,50, Anmeldeschluss: 18.04.11
S23726

GESUNDHEIT/ERNÄHRUNG

Yoga für Grundschulkinder (Mädchen 8-11)
Schulstress, mediale Reizüberflutung und Bewegungsmangel sind viele Gründe, die Kinder heutzutage aus dem Gleichgewicht bingen. Yoga bietet einen guten Ausgleich. Es fördert die Konzentrationsfähigkeit und die körperliche Beweglichkeit. Spielerisch entdecken sie Yoga und haben Freude beim Üben verschiedener Tiere, z.B. Löwe oder die Kobra. **Bitte mitbringen:** Bequeme Kleidung

Susanne Soldtwedel
Di., 08.02.11 bis 12.04.11, 16.30 - 17.15 Uhr, 10 x
10 UStd.
Ärztehaus, Soltauer Str. 6a, Lüneburg, 4.0G
kostenlos, Anmeldeschluss: 29.01.11
S32026

Yoga für Grundschulkinder
Kleine Yogis entwickeln einen beweglichen und gesunden Körper, entspannen und schlafen besser, kultivieren ihr Selbstbewusstsein durch Erfolgserlebnisse, erhöhen Aufmerksamkeit und Konzentrationsvermögen, reagieren auf Stress gelassener, pflegen Kreativität, entdecken ein Bewusstsein und Respekt für sich und andere - und haben Spass dabei! **Bitte mitbringen:** Isomate, Decke, kl. Kissen, bequeme Kleidung, dicke Socken.

Birgitt Hotopp
Mo., 07.02.11 bis 11.04.11, 17.15 - 18.00 Uhr, 10 x
10 UStd.
Bücherei, Große Str. 9, Bardowick
EUR 35,00, Anmeldeschluss: 28.01.11
S32032BA

Mo., 02.05.11 bis 27.06.11, 17.00 - 18.00 Uhr, 8 x
10,7 UStd.
Bücherei, Große Str. 9, Bardowick
EUR 37,10, Anmeldeschluss: 22.04.11
S32034BA

Bogenschießen für Anfänger/innen
für Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahren

Welche Richtung entspricht meinen Vorstellungen, wo kann ich meine Pfeile fliegen lassen? Dieser Kurs richtet sich an Personen ab 14 Jahren, die mit dem Bogenschiessen liebäugeln, aber nicht so richtig wissen, wie sie beginnen sollen sowie an diejenigen, die schon erste Erfahrungen gemacht haben. Der Kurs beinhaltet Information und Erfahrungsaustausch sowie individuelle Anleitung zum praktischen Bogenschiessen. Sie können verschiedene Arten von Bögen und des Bogenschiessens ausprobieren. **Bitte mitbringen:** eng anliegende Oberbekleidung, Gürtel, Lunchpaket.

Arnold Schütte
Sa., 30.04.11, 10.00 - 15.00 Uhr, 6 UStd.
Tosterglope, Treffpunkt wird bekannt gegeben
EUR 20,00 zzgl. (bar vor Ort) EUR 10,00 Materialbenutzung, erm.: EUR 17,00. Anmeldeschluss: 20.04.11
S32520DA

Bogenschießen mit Vorkenntnissen
für Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahren

Sie haben bereits Erfahrungen gesammelt, evtl. auch schon Ihre eigene Bogensportausrüstung gekauft oder an einem Kurs Bogenschießen für Anfänger/innen teilgenommen? Die Kenntnisse und die Praxis werden vertieft und es gibt Raum für individuelle Schwerpunktsetzung. **Bitte mitbringen:** eng anliegende Oberbekleidung, Gürtel, Lunchpaket

Arnold Schütte
Sa., 07.05.11, 14.30 - 18.00 Uhr, 4 UStd.
Tosterglope, Treffpunkt wird bekannt gegeben
EUR 14,00 zzgl. (bar vor Ort) EUR 8,00/4,00 ohne/
mit eigene/r Bogensportausrüstung, erm.: EUR 11,50.
Anmeldeschluss: 27.04.11
S32521DA

Fit und Aktiv im Studio für Jugendliche
14 - 17 Jahre

Dieser Präventionskurs wird von der Krankenkasse bis zu 100% rückerstattet.

Holger Schorfheide
Do., 03.02.11 bis 07.04.11, 16.00 - 17.30 Uhr, 10 x 20 UStd.
Gesundheits-Studio, Am Fürstenwall 4
EUR 99,00, erm.: EUR 93,00. Anmeldeschluss: 24.01.11
S33166DA

Inliner- und Waveboard- fahren für Junge und Junggebliebene

Du hast schon seit einiger Zeit Inliner oder ein Waveboard und fühlst dich darauf noch nicht ganz sicher. Hier kannst du lernen wie man richtig bremsen oder bergab fahren kann ohne sich zu verletzen. Außerdem kannst du ausprobieren Slalom zu fahren oder andere kleine Tricks und Herausforderungen annehmen. **Teilnahme auf eigene Gefahr. Bitte mitbringen:** Inliner bzw. Waveboard, Kopf- und Knieschützer. Händeschutz und Helm. Treffpunkt vor der Sporthalle

Gabriele Hinrichs/Malte Hinrichs
Fr., 06.05.11, 14.30 - 16.45 Uhr, 3 UStd.
Realschule im Dorn, Dahlenburg
EUR 10,50, Anmeldeschluss: 26.04.11
S33171DA

Schwimmunterricht für Anfänger/innen
für Kinder ab 5 Jahre

Die Kinder lernen schwimmen auf einfache Weise, sie beginnen mit Wassergewöhnung und Grundübungen des Brustschwimmens. Voraussetzung: Kinder müssen bei 90 cm Wasserhöhe stehen können. Grundsätzlich ist die Anwesenheit der Eltern nicht vorgesehen. Max. 10 TN.

Ute Siewert
Do. / Di., 20.01.11 - 22.02.11, 16.00 - 17.00 Uhr, 13,3 UStd.
Schulzentrum, Nindorfer Moorweg, Bleckede, Lehrschwimmhalle
EUR 80,00, Anmeldeschluss: 10.01.11
S33300BL

Di. / Do., 01.03.11 - 31.03.11, 16.00 - 17.00 Uhr, 13,3 UStd.
Schulzentrum, Nindorfer Moorweg, Bleckede, Lehrschwimmhalle
EUR 80,00, Anmeldeschluss: 19.02.11
S33301BL

Schwimmen, Seepferdchenkurs ab 5 Jahren

Basiskurs für Nichtschwimmer/innen, die das Schwimmen erlernen wollen. Kursziel ist der Erwerb des Seepferdchenabzeichens.

Sabine Gräber-Kruzinski
Fr., 07.01.11 bis 25.03.11, 17.00 - 18.00 Uhr, 12 x 16 UStd.
Schulzentrum Oedeme, Schwimmhalle - Eingang Hauptsch.
EUR 96,00 zzgl. Prüfungsgebühr, Anmeldeschluss: 28.12.10
S33304SC

Fr., 01.04.11 bis 01.07.11, 17.00 - 18.00 Uhr, 11 x 14,7 UStd.
Schulzentrum Oedeme, Schwimmhalle - Eingang Hauptsch.
EUR 88,00 zzgl. Prüfungsgebühr, Anmeldeschluss: 22.03.11
S33305SC

Schwimmen: Bronzekurs

Aufbaukurs für Schwimmer/innen mit Seepferdchenabzeichen. Nach dem Erlernen der Schwimmgrundlagen soll nun die Schwimmsicherheit erlangt werden. Kursziel ist der Erwerb des Bronzeabzeichens. Zusatztermin im Hallenbad Lüneburg wird mit der Gruppe abgestimmt.

Sabine Gräber-Kruzinski
Fr., 07.01.11 bis 25.03.11, 18.00 - 19.00 Uhr, 12 x 16 UStd.
Schulzentrum Oedeme, Schwimmhalle - Eingang Hauptsch.
EUR 104,00 zzgl. Prüfungsgebühr, Anmeldeschluss: 28.12.10
S33308SC

Fr., 01.04.11 bis 01.07.11, 18.00 - 19.00 Uhr, 11 x 14,7 UStd.
Schulzentrum Oedeme, Schwimmhalle - Eingang Hauptsch.
EUR 96,00 zzgl. Prüfungsgebühr, Anmeldeschluss: 22.03.11
S33309SC

Selbstverteidigung und Selbstbehauptung
für Frauen und Mädchen ab 14 Jahren

Viktor Trautmann
Fr., 11.02.11 bis 15.04.11, 18.00 - 19.30 Uhr, 10 x 20 UStd.
Fürstenwall-Schule Dahlenburg, Mehrzweckhalle
EUR 56,00, erm.: EUR 50,00. Anmeldeschluss: 01.02.11
S33610DA

Gewaltprävention für Kinder für Mutter und Kind

Ein Kurs für Mutter und Kind, die hier lernen können, mit ihrer Angst vor gewalttätigen Übergriffen von Männern umzugehen. Es werden Wege gezeigt, wie Kinder durch ihr Auftreten möglichen Gewaltübergriffen entgegentreten können.

Viktor Trautmann
Fr., 04.03.11, 15.30 - 17.45 Uhr, 3 UStd.
Fürstenwall-Schule Dahlenburg, Mehrzweckhalle
EUR 10,50, Anmeldeschluss: 22.02.11
S33611DA

Ich kann das auch! Kochen mit und für Kinder ab 7 Jahren (ohne Eltern)

Kindergerichte von Kindern gekocht - mit Lust und Liebe können die Kinder einmal selbst beliebte Kindergerichte kochen und dann gemeinsam essen. Bitte mitbringen: Schürze + EUR 3,00 Lebensmittelumlage.

Katja Lepper-Sallinger
Di., 15.03.11, 15.30 - 18.00 Uhr
3,3 UStd.
Grundschule, Schulstr. 2, Barendorf, Küche
EUR 11,70 zzgl. EUR 3,00 Lebensmittelumlage, Anmeldeschluss: 05.03.11
S347270S

Mit allen Sinnen - kleine Küchenexperimente
für Kinder ab 7 Jahren (ohne Eltern)

Wie und warum wächst ein Hefeteig? Wie viel Saft steckt in einer Orange? Wie wird aus einer Kartoffel ein Pommes frites? Diesen und anderen Fragen gehen wir in diesem kleinen Wissenskurs nach, mit kleinen Experimenten dargestellt und einfach erklärt. Bitte mitbringen: Schürze + 2,50 EUR Lebensmittelumlage.

Katja Lepper-Sallinger
Di., 12.04.11, 15.00 - 17.30 Uhr, 3,3 UStd.
Grundschule, Schulstr. 2, Barendorf, Küche
EUR 11,70 zzgl. EUR 2,50 Lebensmittelumlage, Anmeldeschluss: 02.04.11
S347280S

Kinder kochen selbst
Der Kinder-Kochkurs, der richtig Spaß macht. Für Kinder ab 9 Jahren (ohne Eltern)

Kindergerichte von Kindern gekocht - Hier sind die Kinder Chefkoch! Mit den Ideen und Vorlieben der Kinder entstehen leckere Kindergerichte, die auch Erwachsenen schmecken. Bitte mitbringen: Schürze + EUR 4,00 Lebensmittelumlage.

Katja Lepper-Sallinger
Di., 17.05.11, 15.30 - 18.00 Uhr
3,3 UStd.
Grundschule, Schulstr. 2, Barendorf, Küche.
EUR 11,70 zzgl. EUR 4,00 Lebensmittelumlage, Anmeldeschluss: 07.05.11
S347290S

So., 03.04.11, 10.00 - 17.00 Uhr, 9 UStd.
Grundschule, Ebstorfer Str. 6, Melbeck, Pavillon
EUR 27,00 Zzgl. Materialkosten ca. EUR 10,00, Anmeldeschluss: 24.03.11
S41769IL

SPRACHEN

Spanisch für das Abitur
Vorbereitung auf die schriftliche und mündliche Abiturprüfung

Der Kurs dient der Vertiefung grammatikalischer und idiomatischer Strukturen zur Vorbereitung auf die schriftliche und mündliche Abiturprüfung 2011. Einstufungstest und Beratung erforderlich!

Lucy Grimme
Sa., 15.01.11 bis 05.02.11, 09.00 - 16.00 Uhr, 4 x 32 UStd.
VHS Kalandstr. 29 - Raum 11
EUR 91,40, erm.: EUR 75,40. Anmeldeschluss: 05.01.11
R53080

Refresher Kurs f. Schüler/innen der Klassen 9 und 10

In diesem Schülerkurs arbeiten wir Grammatik und Wortschatz auf, üben das Hör- und Leseverstehen von Texten und das Reden auf Englisch. Dabei soll der Spaß nicht zu kurz kommen! Unterrichtsmaterial wird von der Kursleiterin zusammengestellt. (Europäischer Referenzrahmen B1)

Karin Staps
Mo. - Do., 18.04.11 - 21.04.11, 08.45 - 13.00 Uhr, 4 x 20 UStd.
VHS Kalandstr. 29 - Raum 11
EUR 77,00, Anmeldeschluss: 08.04.11
S52090

Spanisch für Schüler/innen ab Klasse 7
Lehrbuch: Caminos neu 1
Teresa Tejada de König
Fr., 11.02.11 bis 15.04.11, 16.00 - 17.30 Uhr, 10 x 20 UStd.
VHS Kalandstr. 29 - Raum 11
EUR 77,00, Anmeldeschluss: 01.02.11
S53055

Spanisch für Schüler: Kompaktkurs für Anfänger/innen
Material wird gestellt.
Otilia Onofre Dávalos
Fr., 01.04.11 bis 02.04.11, 15.00 - 19.00 Uhr, 2 x 9 UStd.
VHS Kalandstr. 31 - Raum 01
EUR 37,40, Anmeldeschluss: 22.03.11
S53056

Italienisch für Groß und Klein
Für Teilnehmer/innen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen. Mit Spiel und Spaß bereiten wir Grundlagen für den Italienurlaub vor. Material wird gestellt. Kleiner italienischer Imbiss in der Pause.

Ulrike Zimmermann
Sa., 18.06.11 bis 25.06.11, 10.15 - 13.30 Uhr, 2 x 8 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 35
EUR 26,60 zzgl. bar vor Ort EUR 3,50 für Imbiß erm.: EUR 22,60. Anmeldeschluss: 08.06.11
S54123

WERKEN | BASTELKURSE | SPIELE

Flötenunterricht für 6 - 10 Jährige
Mit der Flöte die Welt der Musik entdecken. In diesem Kurs werden neben dem Umgang mit dem Instrument auch die Grundbegriffe der Musik (Noten, Takt u. Rhythmus) vermittelt. Die Kinder lernen in kleinen Gruppen die Freude am musikalischen Zusammenspiel kennen (max. 6 Kinder pro Gruppe). **Bitte mitbringen:** Flöte.

Christine Six
Di., 15.02.11 bis 12.04.11, 17.00 - 17.45 Uhr, 9 x 18 UStd.
Grundschule, Am Weinbergsweg, **Adendorf**
EUR 45,00 zzgl. EUR 2,00 Kopierkosten
Anmeldeschluss: 05.02.11
S41580AD

Singen mit Kindern NEU
Für Kinder von 4 - 7 Jahren
In diesem Kurs wollen wir passend zur Jahreszeit alte und neue Lieder singen, spielen und mit einfachen Instrumenten gestalten. Kleine Geschichten und das Gestalten einer Liedermappe sollen das Programm ergänzen. zzgl. EUR 3,00 für Liedermappe bar vor Ort.

Christine Abrahamsen
Mi., 09.02.11, 14.15 - 16.30 Uhr, 3 UStd.
Kindergarten **Neuhaus**, Delliener Str. 22
EUR 10,50, Anmeldeschluss: 30.01.11
S41610NE

Mo., 18.04.11, 09.00 - 11.15 Uhr, 3 UStd.
Kindergarten **Neuhaus**, Delliener Str. 22
EUR 10,50, Anmeldeschluss: 08.04.11
S41611NE

Malkurs für Kinder
Mit Spaß an Farbe und viel Fantasie bekommen die Kinder die Möglichkeit, spannende und kreative Bilder zu gestalten. Sie werden ihre beliebten Trickfilmfiguren malen, sich neue eigene Personage ausdenken und ausmalen. Gemalt wird mit Kreiden, Buntstiften und Filzstiften. Durch die Malerei werden Kreativität und Konzentration gefördert. **Bitte mitbringen:** Zeichenblock, Bleistift, Radiergummi und Bunt- oder Filzstifte

Igor Frank
Mo., 07.02.11 bis 28.03.11, 16.00 - 17.30 Uhr, 8 x 16 UStd.
Grundschule, Ostlandstr. 1, **Reppenstedt**
EUR 48,00, Anmeldeschluss: 28.01.11
S41717GE

Malkurs für Familien mit Kindern von 5 bis 100 Jahren
Ob Oma mit Enkel, Papa mit Tochter oder Tante mit Nichte - wir wollen gemeinsam zeichnen, malen und mit großem Spaß kreativ arbeiten. Es kann ein Lieblingsmotiv gemalt, ein gemeinsames Kunstwerk erschaffen oder ein künstlerisch gestaltetes Familienalbum erstellt werden. **Bitte mitbringen:** Zeichenblock, Bleistift, Radiergummi und Bunt- oder Filzstifte

Igor Frank
Di., 08.02.11 bis 29.03.11, 16.00 - 17.30 Uhr, 8 x 16 UStd.
Grundschule, Schulstr. 2, **Barendorf**
EUR 44,80, erm.: EUR 40,30. Anmeldeschluss: 29.01.11
S41717OS

Nähen für Kids
Ab 10 Jahren
Ihr möchtet gerne etwas nähen, wisst aber nicht, wie das geht? Dann seid Ihr hier genau richtig. Hier lernenwir, mit der Nähmaschine umzugehen und uns eine eigene Handy-Tasche und Buchhüllen anfertigen. **Bitte mitbringen:** Stoffrest, Nähmaschine und ein Verlängerungskabel!!

Astrid Garbers-Hegels
Di., 15.03.11 bis 22.03.11, 16.00 - 18.30 Uhr, 2 x 6 UStd.
Grundschule, Zum Lopautal 14, **Amelinghausen**
EUR 18,00 zzgl. Umlage für Zusatzmaterial, Anmeldeschluss: 05.03.11
S41764AM

Nähen für Kids NEU
Ab 10 Jahren

Astrid Garbers-Hegels/Edeltraut Bottner
Sa., 26.03.11, 14.30 - 18.15 Uhr
5 UStd.
Rathaus, Lüneburger Straße 50, Amelinghausen, Kultursaal
EUR 15,00 Zzgl. Umlage für Zusatzmaterial, Anmeldeschluss: 16.03.11
S41767AM

Filzen für Kinder mit Eltern
Von der Schafwolle zum Objekt
Bei diesem traditionellen alten Handwerk arbeiten wir mit Wasser, Seife und Wolle. Sie erlernen die Grundtechniken des Filzens. Es werden Kugeln, Flächen, Schnüre und Hohlkörper hergestellt. Sie können Ihrer Kreativität damit freien Lauf lassen und die Möglichkeiten kennen lernen, die dieses Handwerk bietet. **Bitte mitbringen:** 2-3 Handtücher (alt), bei Bedarf Gummihandschuhe und Gummischürze, Verpflegung, Tasche für Filzobjekte.

Karin Steinberg-Wiermann
Sa., 05.02.11, 10.00 - 17.00 Uhr
9 UStd.
Grundschule, Ebstorfer Str. 6, **Melbeck**, Pavillon
EUR 25,20 zzgl. Materialkosten ca. EUR 10,00, erm.: EUR 22,70. Anmeldeschluss: 26.01.11
S41768IL

Filzen für Kinder (9 - 16 Jahre)
Von der Schafwolle zum Objekt

Karin Steinberg-Wiermann
So., 03.04.11, 10.00 - 17.00 Uhr, 9 UStd.
Grundschule, Ebstorfer Str. 6, **Melbeck**, Pavillon
EUR 27,00 zzgl. Materialkosten ca. EUR 10,00, Anmeldeschluss: 24.03.11
S41769IL

Töpfern für Kinder I
Wir stellen zusammen einfache, nützliche Dinge her, die an einem Nachmittag fertig getöpfert und beim zweiten Termin glasiert werden.

Michaela Weinholz
Mo., 14.02. 2011 von 15.00-17.00 Uhr
Mo., 07.03. 2011 von 16.00-17.00 Uhr
4 UStd.
Grundschule, Ebstorfer Str. 6, **Melbeck**, Werkraum
EUR 12,00 zzgl. Materialkosten, Anmeldeschluss: 04.02.11
S41787IL

Töpfern für Kinder II
Michaela Weinholz
Mo., 11.04. 2011 von 15.00-17.00 Uhr
Mo., 02.05. 2011 von 16.00-17.00 Uhr
4 UStd.
Grundschule, Ebstorfer Str. 6, **Melbeck**, Werkraum
EUR 12,00 zzgl. Materialkosten, Anmeldeschluss: 01.04.11
S41788IL

Töpfern für die Kleinen
Für 4 - 6 Jahre
Michaela Weinholz
Mo., 21.03.11, 15.00 - 16.30 Uhr, 2 UStd.
Grundschule, Ebstorfer Str. 6, **Melbeck**, Werkraum
EUR 12,00 zzgl. Materialkosten, Anmeldeschluss: 11.03.11
S41789IL

Mit der VHS erreichen Sie 78tausend Lüneburger Haushalte auf die schlaue Art!
Werben Sie im VHS Programmheft. Interesse? k.greife@adsandmore.de

KUNSTSCHULE IKARUS

Die Kunstschule Ikarus führt Kinder, Jugendliche und Erwachsene an die selbständige Umsetzung künstlerischer und kultureller Ideen mit allen Sinnen heran. Soweit nicht anders angegeben **finden Sie uns An der Münze 7, im Untergeschoss der Musikschule, Raum 29a und 29b (Uhrentrakt).**

Malen mit allen Sinnen I
Kreative Frühförderung für Kinder von 3-4 Jahren

Farben (neu) kennen und mit allen Sinnen erleben, steht im Vordergrund dieses Kurses. Mit Pinseln, Spachteln und Fingern auf verschiedenen Untergründen entdecken wir neue Gestaltungsmöglichkeiten und erleben den Farbenrausch. Die dritte Dimension lässt sich spielerisch mit Pappmaché und Ton erkunden.

Marion Koch
Mo., 28.02.11 bis 16.05.11, 15.00 - 16.00 Uhr, 10 x
13,3 UStd., Raum 29B
EUR 60,00, Anmeldeschluss: 21.02.11
S43100

Mal- und Tonwerkstatt I
für Kinder ab 7 Jahren

Die bunte und kreative Vielfalt gestalterischer Möglichkeiten sinnlich kennen lernen ist eine spannende Sache. Eigene Ideen gestalten und sich anregen lassen von berühmten Malern und Bildhauern ebenso. Die Freude am Umgang mit klassischen und unbekannten Materialien und Techniken steht dabei im Vordergrund.

Anette Kügler
Mo., 28.02.11 bis 28.03.11, 16.30 - 18.00 Uhr, 5 x
10 UStd., Raum 29A
EUR 45,00, Anmeldeschluss: 21.02.11
S43101

Mal- und Tonwerkstatt II
für Kinder ab 7 Jahren

Die bunte und kreative Vielfalt gestalterischer Möglichkeiten sinnlich kennen lernen ist eine spannende Sache. Eigene Ideen gestalten und sich anregen lassen von berühmten Malern und Bildhauern ebenso. Die Freude am Umgang mit klassischen und unbekannten Materialien und Techniken steht dabei im Vordergrund.

Anette Kügler
Mo., 04.04.11 bis 23.05.11, 16.30 - 18.00 Uhr, 6 x
12 UStd., Raum 29A
EUR 53,00, Anmeldeschluss: 28.03.11
S43102

Atelier Klecks
für Kinder von 8 -11 Jahren

Nach eigenen Ideen oder aber auch nach Vorbildern bekannter Künstler lassen wir in verschiedenen Techniken eigene Kunstwerke entstehen. Dabei probieren und erlernen wir die unterschiedlichsten Techniken mit verschiedenen Materialien und vertiefen bereits Erlerntes wie: Malen mit Pigmenten, Aquarell- und Acrylfarben; Zeichnen mit Kohle, Graphit und Kreiden; Gestalten mit Pappmaché, Ton oder Gips; Drucken von Linol- oder Styroporplatten.

Margaretha Stumpenhusen
Di., 01.03.11 bis 17.05.11, 15.00 - 16.30 Uhr, 10 x
20 UStd., Raum 29B
EUR 86,00, Anmeldeschluss: 22.02.11
S43103

Holz- / Schnitzwerkstatt
Für Kinder ab 6 Jahren

Wer möchte lernen, mit Säge, Bohrer, Schnitzmesser und Spalteisen zu arbeiten? In unserer Werkstatt findest Du die Dinge, die Du brauchst, um Deine Ideen zu verwirklichen. Teilnemerbegrenzung: 6 Kinder.

Ernst Matenaar/Marion Koch
Mi., 23.02.11 bis 13.04.11, 15.00 - 16.30 Uhr, 8 x
16 UStd., Raum 29A
EUR 80,00, Anmeldeschluss: 17.02.11
S43104

Bücher finden und erfinden
Kinder ab 5 Jahren - Paarkurs

Hier kannst Du zusammen mit Papa, Mama, Opa, Oma oder einem anderen Erwachsenen eine Geschichte erfinden, passende Bilder dazu gestalten und daraus Dein Buch zusammenstellen. Teilnehmerbegrenzung: 6 Kinder mit je einem Erwachsenen.

Elisabeth Bohlen
Do., 03.03.11 bis 14.04.11, 11.00 - 12.30 Uhr, 7 x
14 UStd., Raum 29B
EUR 45,00 Gebühren pro Paar EUR 90,00, Anmeldeschluss: 24.02.11
S43105

Tonwerkstatt

In der Tonwerkstatt kannst Du Dir ein Thema suchen und dazu modellieren, was das Zeug hält. Wie sieht Dein Bauernhof aus? Was passiert in Deinem Märchenschloss und welche Ritter leben auf Deiner Burg? Deine Idee zählt und vielleicht findest Du einen Partner/eine Partnerin, der/die mit Dir zusammenarbeitet, dann macht es doppelt so viel Spaß.

Elisabeth Bohlen
Do., 03.03.11 bis 14.04.11, 15.00 - 16.30 Uhr, 7 x
14 UStd., Raum 29B
EUR 62,00, Anmeldeschluss: 24.02.11
S43106

„Der kleine Prinz" (A. de Saint-Exupéry)
Für Kinder von 8 - 10 Jahren

Zeichnen, malen, schneiden, kleben...Wir werden die unterschiedlichsten künstlerischen Techniken verwenden, um die Geschichte, die „der kleine Prinz" in dem Buch von Antoine des Saint-Exupéry erlebt, in Bilder, Collagen und gebastelten Arbeiten darzustellen. Auf Wunsch ist auch eine Verlängerung des Kurses möglich.

Karin Marquardt
Do., 03.03.11 bis 14.04.11, 16.30 - 18.00 Uhr, 7 x
14 UStd., Raum 29A
EUR 62,00, Anmeldeschluss: 24.02.11
S43107

Das IKARUS - Zeichnenatelier
Für Jugendliche ab 15 Jahren

Du hast Freude am Zeichnen und ein wenig Geduld? Du willst alle in Erstaunen versetzen? Dann bist Du hier richtig. Es werden die Grundlagen der Zeichnung kennen gelernt und verschiedene Techniken wie Z.B. Bleistift, Buntstift, Pastell- oder Oelkreide ausprobiert. Deine Wahrnehmungs- und Beobachtungsgabe werden angeregt und Du kannst lernen, die Dinge, die Du siehst oder in Deiner Vorstellung hast, so zu zeichnen, wie sie in Wirklichkeit aussehen. Auf Wunsch ist auch eine Verlängerung des Kurses möglich.

Karin Marquardt
Do., 03.03.11 bis 14.04.11, 18.15 - 19.45 Uhr, 7 x
14 UStd., Raum 29A
EUR 62,00, Anmeldeschluss: 24.02.11
S43108

Offenes Zeichen- und Malatelier
für Jugendliche ab 13 Jahren

Grundlagen der Zeichnung wie Linie, Schraffur, Textur, Licht- und Schattenwirkung mit Bleistift, Kreide oder Kohle erfahren. Einblicke in farbgestalterische Techniken wie lasierende Malweise oder deckenden Farbauftrag gewinnen. Farben mischen und deren Grundgesetze, sowie kunstgeschichtliche Zusammenhänge kennen lernen. Dies alles wird zu einem spannenden Erlebnis. Ideen zur eigenen Bildfindung werden gefördert. Auf Wunsch ist auch eine Verlängerung des Kurses möglich.

Anette Kügler
Fr., 04.03.11 bis 15.04.11, 17.30 - 19.00 Uhr, 7 x
14 UStd., Raum 29A
EUR 62,00, Anmeldeschluss: 25.02.11
S43109

DRUCKEN (Samstags)
Workshop für Jugendliche und Erwachsene

An diesem Samstag können Sie zwei Drucktechniken kennen lernen: den Abklatschdruck und/oder den Linoldruck. Ziel dieses Kurses ist es, Möglichkeiten für kreative Bildideen zu eröffnen. Bei beiden Techniken soll der Spontaneität viel Raum gegeben werden. Probieren Sie aus und entdecken Sie Neues!

Claudia Steiner
Sa., 05.03.11, 10.00 - 14.30 Uhr
6 UStd., Raum 29A
EUR 30,00, Anmeldeschluss: 25.02.11
S43110

MOSAIK (& mehr)
Für Jugendliche und Erwachsene

Sie erstellen alle Bestandteile für Ihr (kleinfomatiges) Mosaik selbst, d. h. Sie arbeiten mit Ton (Mosaikplättchen), Holz (Trägerplatte) und Farbe (Engobe)! Sie formen, sägen, leimen und malen. Aus diesen Arbeitsprozessen entsteht Ihr eigenes Mosaik.

Claudia Steiner
Di., 08.03.11 bis 29.03.11, 19.00 - 21.00 Uhr, 4 x
10,7 UStd., Raum 29A

EUR 52,00, Anmeldeschluss: 01.03.11
S43111

...unter einen Hut - Sommerferien
Für Kinder von 6 - 10 Jahren

Was passt alles unter einen Hut? - Viel, wenn er nur groß genug ist! Auf Wunsch lernt ihr neue Mal- und Zeichnentechniken, könnt Filz und Ton arbeiten. An jedem Tag gibt es Neues und ihr könnt vorhandene oder selbst gesuchte und mitgebrachte Materialien zu einem Kunstwerk verarbeiten.

Margaretha Stumpenhusen/Anja Struck
Mo. - Fr., 08.08.11 - 12.08.11, 8.30 - 13.00 Uhr, 5 x
30 UStd., Raum 29A
EUR 125,00, Anmeldeschluss: 01.08.11
S43112

Ballett - Früherziehung Kurs 1
für 4- 5jährige Mädchen und Jungen

Die Kinder werden auf spielerische Weise an das Tanzen herangeführt. Im Vordergrund steht dabei die kreative Entfaltung und Freude an schöner, harmonischer Bewegung. In kindgerechten Übungen werden Körperbewusstsein und eine gute Haltung erworben und in kleinen tänzerischen Kombinationen Musikalität, Konzentration und Beweglichkeit gefördert. Die Kurse finden fortlaufend statt und bauen aufeinander auf. Es ist möglich, zwischendurch einzusteigen. **Bitte mitbringen:** Für Mädchen: wenn vorhanden rosa oder weiße Strumpfhose und rosa Ballett-Trikot. Für Jungen: Strumpfhose oder Leggins und T-Shirt. Sonst möglichst eng anliegende, aber bequeme Kleidung. Beide unbedingt rutschfeste Socken oder Gymnastikschuhe mitbringen.

Kurs 1
Petra Müschen
Do., 24.02.11 bis 31.03.11, 14.45 - 15.30 Uhr, 6 x
6 UStd., VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum E2
EUR 25,00, Anmeldeschluss: 16.02.11
S43121

Kurs 2
Petra Müschen
Do., 07.04.11 bis 26.05.11, 14.45 - 15.30 Uhr, 6 x
6 UStd., VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum E2
EUR 25,00, Anmeldeschluss: 31.03.11
S43122

Kurs 3
Petra Müschen
Do., 09.06.11 bis 25.08.11, 14.45 - 15.30 Uhr, 6 x
6 UStd., VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum E2
EUR 25,00, Anmeldeschluss: 01.06.11
S43123

Kurs 4
Petra Müschen
Do., 01.09.11 bis 06.10.11, 14.45 - 15.30 Uhr, 6 x
6 UStd., VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum E2
EUR 25,00, Anmeldeschluss: 25.08.11
S43124

KUNSTSCHULE IKARUS

Die Anmeldung erfolgt über die VHS!

Tel.: 0 41 31 - 15 66-0
Fax: 0 41 31 - 15 66-150
www.vhs.lueneburg.de oder direkt im vhs.kundencenter, Haagestr. 4, Lüneburg

Infos über die Ikarus-Kurse bei den Kursleitern:

Margaretha Stumpenhusen	04135/808743
Ernst Matenaar	04172/6781
Anette Kügler	04131/840738
Bill Masuch	04131/45757
Petra Müschen	04131/7897656
Marion Koch	04131/9994544
Daniela Köster	04172/986923
Christina Kaul	04131/38761
Claudia Steiner	04131/682081

Ballett - Früherziehung Kurs 2
für 6jährige Mädchen und Jungen

„Ballett-Früherziehung 2" ist die Fortsetzung von „Ballett-Früherziehung 1". Die Kurse finden fortlaufend statt und bauen aufeinander auf. Es ist möglich, zwischendurch einzusteigen. **Bitte mitbringen:** Für Mädchen: wenn vorhanden rosa Strumpfhose und rosa Ballett-Trikot. Für Jungen: Strumpfhose oder Leggins und T-Shirt. Beide unbedingt rutschfeste Socken oder Gymnastikschuhe mitbringen.

Kurs 1
Petra Müschen
Do., 24.02.11 bis 31.03.11, 15.30 - 16.30 Uhr, 6 x
8 UStd., VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum E2
EUR 33,00, Anmeldeschluss: 16.02.11
S43125

Kurs 2
Petra Müschen
Do., 07.04.11 bis 26.05.11, 15.30 - 16.30 Uhr, 6 x
8 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum E2
EUR 33,00, Anmeldeschluss: 31.03.11
S43126

Kurs 3
Petra Müschen
Do., 09.06.11 bis 25.08.11, 15.30 - 16.30 Uhr, 6 x
8 UStd., VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum E2
EUR 33,00, Anmeldeschluss: 01.06.11
S43127

Kurs 4
Petra Müschen
Do., 01.09.11 bis 06.10.11, 15.30 - 16.30 Uhr, 6 x
8 UStd., VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum E2
EUR 33,00, Anmeldeschluss: 25.08.11
S43128

Ballett - Früherziehung 3
für 7 - 8jährige Mädchen und Jungen

Dieser Kurs ist der Übergang vom Früherziehungs- zum klassischen Ballettunterricht. Die Kurse finden fortlaufend statt und bauen aufeinander auf. Es ist möglich, zwischendurch einzusteigen. **Bitte mitbringen:** Für Mädchen: rosa Strumpfhose und rosa Ballett-Trikot. Für Jungen: Strumpfhose oder Leggins und T-Shirt. Beide unbedingt rutschfeste Socken oder Gymnastikschuhe mitbringen.

Kurs 1
Petra Müschen
Do., 24.02.11 bis 31.03.11, 16.30 - 17.30 Uhr, 6 x
8 UStd., VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum E2
EUR 33,00, Anmeldeschluss: 16.02.11
S43129

Kurs 2
Petra Müschen
Do., 07.04.11 bis 26.05.11, 16.30 - 17.30 Uhr, 6 x
8 UStd., VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum E2
EUR 33,00, Anmeldeschluss: 31.03.11
S43130

Kurs 3
Petra Müschen
Do., 09.06.11 bis 25.08.11, 16.30 - 17.30 Uhr, 6 x
8 UStd., VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum E2
EUR 33,00, Anmeldeschluss: 01.06.11
S43131

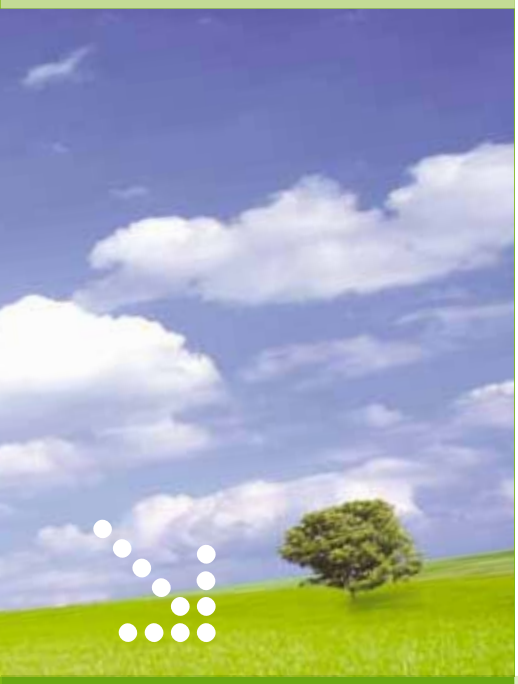
Kurs 4
Petra Müschen
Do., 01.09.11 bis 06.10.11, 16.30 - 17.30 Uhr, 6 x
8 UStd., VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum E2
EUR 33,00, Anmeldeschluss: 25.08.11
S43132

Kindergeburtstag bei IKARUS
für Vorschul- und Schulkinder

Das Geburtstagskind kann mit seinen Gästen unser Kreativangebot von Laubsägen, Malen, Zeichnen, Gestalten, Bauen, Formen, Schnitzen, Filzen, Weben, usw. nutzen. Für die inhaltliche und räumliche Planung bitten wir um frühzeitige Anmeldung bei Margaretha Stumpenhusen. Maximal 10 Kinder. Termin und Ort nach Absprache mit Frau Stumpenhusen. Dozenten der Kunstschule IKARUS-Maximal 10 Kinder, 2,5 Stunden

Dozenten der Kunstschule
Musikschule (Uhrentrakt), An der Münze 7, Lüneburg, Raum 29B
EUR 90,00
S43133

Anmeldung unter 0 41 31 - 15 66 -0
oder www.vhs.lueneburg.de



Lerngeneration 50PLUS

Beratung und Information:
Peter Böhnke
Tel.: 0 41 31 / 15 66- 102
peter.boehnke@vhs.lueneburg.de
und in den Fachbereichen EDV und Sprachen

1|11 VORWORT

Beratung und Information
EDV und Medien
Claudia Kutzick
Tel.: 041 31 / 15 66 -104
claudia.kutzick@vhs.lueneburg.de

Sprachen
Birgit Borchert
Tel.: 041 31 / 15 66 -125
birgit.borchert@vhs.lueneburg.de

Martina Müller
Tel.: 041 31 / 15 66 -113
martina.mueller@vhs.lueneburg.de

Computerclub
Manfred Balzer
Tel.: 0 41 31 / 3 39 21

Eine Übersicht aller Kurse im Landkreis Lüneburg finden Sie auf Seite 153

Alt-Werden ist heute eine eigene Lebensphase von vielleicht 20 bis 30 Jahren. In den letzten 10 Jahren hat sich die Bedeutung und Wertschätzung, die Älteren in unserer Gesellschaft entgegen gebracht wird, grundlegend gewandelt. Die Älteren werden nicht mehr defizitär (unfähig, „aufgebraucht", pflegebedürftig) gesehen, sie werden als agile, gesunde und oft auch als zahlungskräftige Mitglieder unserer Wirtschaftsgesellschaft angenommen.

50+ Auch im Bereich **EDV und Medien** haben wir ab Seite 50 interessante Angebote für Sie zusammengestellt.

50+ **Sprachen lernen mit Muße für Senioren**

In unsrem Sprachenbereich ab Seite 55 bieten wir Ihnen eine Vielzahl von Kursen an, in denen Sie mit Muße eine Fremdsprache erlernen oder früher Erlerntes auffrischen können.

Computerclub für Senioren

Wer Lust hat, kommt in unseren Senioren-Computer Club. Montags von 15:00 bis 17:00 Uhr in der Haagestrasse 4, 2. Etage. Wir sind eine Selbsthilfegruppe für alle Altersgruppen. Wir helfen bei den ersten Versuchen am PC, versuchen, gemeinsam Probleme zu lösen und geben Hilfestellung fürs Internet.

vhs
Volkshochschule
REGION Lüneburg

Vortragsreihe:

Alter und Altern in unserer Zeit

Seit 1999 werden in dieser Reihe Institutionen, Organisationen, Vereine u. a. vorgestellt und interessante Vorträge gehalten. Diese Veranstaltungen finden **montags 15.00-16.30 Uhr in der Seniorenbegegnungsstätte im Glockenhaus (1. Stock) statt. Infos unter: Tel.: 04131 / 51211. Dr. Brigitte Hempel - Älter werden und Bildung.**

10.01.11: Siegfried Dargel: Paulus in Griechenland | Lichtbildervortrag
17.01.11: Monika Neumann: Im Reich der Inka von Arica bis Lima | Lichtbildervortrag
24.01.11: Manfred Balzer: Südengland | Lichtbildervortrag | Erlebnisse aus der Kindheit von 1945 - 1948
31.01.11: Erich Hirsch: Mit dem Wohnwagen durch Finnland - ein Geheimtipp | Lichtbildervortrag
14.02.11: Walter Lüders: Eine Radtour durch Lettland | Lichtbildervortrag
21.02.11: Peter Friedrich: Drachenkämpfer und der Mythos des Bösen | Vortrag
28.02.11: Siegfried Dargel: Paulus in der Türkei | Lichtbildervortrag
07.03.11: Prof. Dr. Werner Schlotthaus spricht über die aktuellen Projekte von UNICEF
14.03.11: Henning Asmus: Wasser ist Leben | Vortrag
21.03.11: Antje Rößner | Gesundheits- u. Aromapraktikerin: Entspannung u. Vitalität - Mit praktischen Beispielen u. ätherischen Ölen
28.03.11: Dr. Dieter Lache: Der Weserradweg - Lichtbildervortrag
04.04.11: Dr. Ulf-Rainer Kügler: Der Südwesten Islands - Lichtbildervortrag
11.04.11 Grit Müller: Spaziergänge über historische Friedhöfe in Berlin - Lichtbildvortrag

Am 07.02. findet kein Vortrag statt.

Gedächtnistraining | Gesprächsrunden

Gedächtnistraining für die Generation 50 plus am Vormittag

Wer von uns wäre nicht gerne ein bisschen weniger schusselig und weniger vergesslich? Mit abwechslungsreichen Übungen in entspannter Atmosphäre kann das Gedächtnis trainiert und die Aufmerksamkeit und Konzentration gestärkt werden. Nicht nur Muskeln, sondern auch die Leistungsfähigkeit unseres Gehirns lässt sich trainieren.

Edeltraud Duschat
Mi., 09.02.11 bis 13.04.11, 10.45 - 12.15 Uhr, 10 x
20 UStd.
Gellersenhalle Reppenstedt, Mehrzweckraum
EUR 56,00, erm.: EUR 50,40. Anmeldeschluss: 30.01.11
S61571GE

Gesprächsrunde Reppenstedt für die Generation 50plus. Am Vormittag

Dieser Kurs bietet die Möglichkeit, sich mit anderen Teilnehmern/innen über interessante und aktuelle Themen auszutauschen. Zu Beginn führt ein Kurzvortrag in das Thema ein und dient als Einstieg in das Gespräch. Die Themen werden von den Teilnehmern/innen gemeinsam ausgewählt. Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Edeltraud Duschat
Fr., 11.02.11 bis 15.04.11, 09.30 - 11.00 Uhr, 10 x
20 UStd.
Gellersenhalle Reppenstedt, Mehrzweckraum
EUR 56,00, erm.: EUR 50,40. Anmeldeschluss: 01.02.11
S61572GE

Gesprächsrunde VHS - Auf dem Laufenden bleiben

In dieser Gesprächsrunde besteht die Möglichkeit, aktuelle gesellschaftliche, politische, kulturelle und psychosoziale Themen aufzugreifen und im Gespräch zu vertiefen. Zu Beginn bietet ein Kurzvortrag wichtige Hintergrundinformationen und dient als Einstieg ins Gespräch. Die Themen werden gemeinsam ausgewählt. Neue Teilnehmer/Innen sind herzlich willkommen! Sie können auch später einsteigen. Nicht am 10. Februar. Infos unter 04131/51211

Dr. Brigitte Hempel
Do., 27.01.11 bis 05.05.11, 10.15 - 11.45 Uhr, 14 x
28 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 35
EUR 56,00, erm.: EUR 42,00. Anmeldeschluss: 17.01.11
S61620

Gedächtnistraining am Vormittag

Geistig frisch und fit durch den Alltag....

„Lernen ist wie rudern gegen den Strom. Sobald man aufhört, treibt man zurück." (Benjamin Britten). In diesem Kurs haben Sie die Gelegenheit, durch eine Vielzahl von bunten Elementen beide Gehirnhälften und den gesamten Körper anzuregen. Wir wollen Körper und Geist in Einklang bringen und durch einfache, gut abgestimmte Übungen und viel Spaß das Einrosten verhindern. „Denken ist wundervoll. Aber noch wundervoller ist das Erlebnis" (Oscar Wilde). Darum sind Sie herzlich eingeladen, mitzumachen! (Nicht am 21. und 28.04., Pause Osterferien)

Jutta Eybe
Do., 03.03.11 bis 19.05.11, 08.30 - 10.00 Uhr, 10 x
20 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 35
EUR 40,00, erm.: EUR 30,00. Anmeldeschluss: 21.02.11
S61612

„Geschichten schreiben" ... die das Leben schrieb

Haben Sie nicht auch schon einmal daran gedacht, dass das was Sie erlebt haben, mal aufgeschrieben werden müsste? Und sei es nur für Sie selbst, zur Verarbeitung der damit erlebten Gefühle oder als Erzählung für andere. Das können Enkel, Freunde oder Verwandte sein. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie sich entspannen können, um sich zu erinnern, vor allem aber bekommen Sie Hinweise, Ideen und Spielregeln, wie Sie Ihre Geschichten zu Erzählungen werden lassen, die fesseln, die interessieren, die spannend sind.Der Kurs findet nicht am 09. Februar statt.

Dr. Brigitte Hempel
Mi., 19.01.11 bis 27.04.11, 10.15 - 11.45 Uhr, 14 x
28 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 35
EUR 56,00, erm.: EUR 42,00. Anmeldeschluss: 09.01.11
S61601

Literatur.café

Einmal im Monat, immer mittwochs, sollen neue und alte Bücher besprochen werden. Frau Dr. Brigitte Hempel stellt Dichterinnen und Dichter sowie Bücher mit Geschichten und Gedichten vor. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer können eigene Lieblingsbücher einbringen. Termine können einzeln besucht werden. Infos unter: 04131/51211

Dr. Brigitte Hempel
Mi., 19. 01., 23. 02. und 16. 03. 2011
jew. von 15.00-16.30 Uhr
6 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 35
EUR 3,00 pro Nachmittag
S61604

Literatur- und Erzählcafé im Graalstift

Nach Absprache wollen wir uns über Lebenserinnerungen, über Dichter und Schriftsteller, über Bücher, Lyrik und Prosa unterhalten. Jeder ist uns herzlich willkommen. Für Kaffee und Kekse ist gesorgt (0,50 EUR). Info unter: 04131/51211. Dr. Brigitte Hempel

Dr. Brigitte Hempel
Mi., 12. 01., 16. 02. und 09. 03. 2011
jeweils von 15.00-16.30 Uhr

6 UStd.
Hospital zum Graal, Feldstr. 28, Lüneburg, Großer Raum
EUR 3,50 pro Nachmittag
S61605

Schätze der Erinnerung - Erzählcafé

„Macht auf das Tor, macht auf das Tor, es kommt ein goldner Wagen, ...“ - ein Kinderlied. Erinnerungen an die eigene Kindheit werden wach, die erzählt werden könnten. Am ersten Mittwoch im Monat ist dazu Gelegenheit. Frau Dr. Hempel wird mit einem kleinen Text den Nachmittag einleiten, so ist ein Thema vorgegeben, an dem sich die Teilnehmer/innen orientieren können, wenn es darum geht, eigene erlebte Geschichten anderen bei Kaffee/Tee mitzuteilen. Infos unter: 04131 - 51211

Dr. Brigitte Hempel
Mi., 05. 01., 02.02. und 02. 03. 2011
jew. 15.00 - 16.30 Uhr
6 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 35
EUR 3,00 pro Nachmittag
S61606

AUSBLICK
Arbeitsgemeinschaft der VHS Lüneburg

Die Lüneburger Bürger/innen haben eine Zeitschrift in der Jung und Alt sich zu Wort melden können. In diesem Kurs sollen weitere Ausgaben der seit 1991 erscheinenden Zeitschrift fertiggestellt werden. Alt und Jung können zusammen mit der Seniorenredaktion diese Ausgabe gestalten helfen und damit den Dialog zwischen den Generationen fördern. Sie können durch Recherchen, durch Interviews, grafische Gestaltung, EDV-Bearbeitung und durch selbstverfasste literarische und andere Beiträge mithelfen, dass zeitpolitische und persönliche Probleme und Anliegen der vielen „Sprachlosen“ einer größeren Öffentlichkeit bekannt werden. Sie können nicht zuletzt durch Selber-Handeln die Freude einer sinnvollen Tätigkeit erleben.Ganzjährig fortlaufender Kurs

Dr. Brigitte Hempel
Mo., 10.01.11 bis 04.07.11, 08.30 - 11.45 Uhr, 26 x
104 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 35
kostenlos,
S61607

AUSBLICK - Sie können uns einladen

Wir möchten unsere Erfahrung als Zeitungsmacher gerne an Vereine, Schulen, Einrichtungen usw. weiter geben. Zur Ausgestaltung von Unterrichtsstunden, von Seniorennachmittagen, von Vereinstreffen können Sie uns anfordern. Wir berichten aus unserer Redaktionsarbeit, lesen aus unseren Zeitschriften und können Sie in die Gestaltung einer Zeitschrift einweihen. Rufen Sie uns unter der Tel.Nr: 04131/51211 an und vereinbaren Sie einen Termin. Die Redaktionsgruppe trifft sich montags von 08.30 - 11.45 Uhr in der VHS, Raum 35.

Dr. Brigitte Hempel
Mo., 10.01.11 bis 04.07.11, 08.30 - 11.45 Uhr, 22 x
88 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 35
kostenlos,
S61608

Bestattungsinstitut
HORN
Vorsorge · Überführung · Tag- und Nachtbereitschaft
Erd-, Feuer-, See- und Friedwaldbestattungen
☎ (04131) 26 42 80
21360 Vögelsen • Lüneburger Straße 5
☎ (04133) 22 37 31
21447 Handorf • Hauptstraße 5

Seniorenkabarett „Die Lüneburger“
Jeder hat ein Talent!

Das Seniorenkabarett „Die Lüneburger“, dessen inhaltlicher Schwerpunkt in der Lebenswelt und Anschauung dieser Generation auf die Lage der Welt in politischer, gesellschaftskritischer und privater Hinsicht, auf humorvolle Weise, liegt, tritt mit seinem Programm regelmäßig in Lüneburg und Umgebung auf! Die Szenen und Lieder werden gemeinsam entwickelt oder von Einzelnen selber geschrieben und dann in den Proben bearbeitet. So entsteht ein Programm „am Puls der Zeit.“ Die Gruppe ist gut etabliert und sehr erfolgreich mit ihren Programmen. Dadurch ergeben sich zahlreiche Vorstellungstermine durch Anfragen von Veranstaltern. Aber erst nach Absprache mit der Gruppe treten wir dann auf. Wer Lust hat, regelmäßig mitzumachen, ist herzlich willkommen! Wir suchen derzeit nach weiteren Mitspielern/innen. Wir treffen uns immer mittwochs von 10.00-13.00 Uhr (außer in den Ferien). Kontakt: Nicoletta Kindermann, Tel: 04131 - 38982 oder 0179 - 8735566.

Nicoletta Kindermann
Mi., 12.01.11 bis 06.07.11, 10.00 - 13.00 Uhr, 24 x
96 UStd.
Westädt´s Garten, Lüneburg
kostenlos
S61609

Kultur-Treff Lüneburg
Wir gehen gemeinsam auf Entdeckungstouren

Wir wollen die historische Stadt und ihre nähere Umgebung mit ihren vielfältigen kulturellen Angeboten erleben. Gemeinsam gehen wir auf Erlebnistouren und lernen interessante Kultureinrichtungen von Lüneburg kennen. Angesprochen sind Neu-Lüneburger/innen und alle anderen Interessierten, die unsere schöne Stadt noch näher kennenlernen möchten.

Jutta Eybe
Mi., 16.03.11 bis 01.06.11, 15.00 - 16.30 Uhr, 10 x
20 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 34
EUR 40,00, erm.: EUR 30,00. Anmeldeschluss: 09.08.10
S61610

Schreiben macht Spaß
Schreibwerkstatt am Dienstagnachmittag

Für alle, die Spaß am Schreiben haben, bietet die VHS einmal im Monat eine Kompaktwerkstatt an. Wir lassen uns von uns selbst, von der Umgebung, von Fotos, von Zeitungsnotizen oder von Gegenständen zum Schreiben anregen. Wir spielen mit der Sprache und lernen den kreativen Umgang mit ihr. Wir besprechen die eigenen Texte. Es gibt Tipps zum Bessermachen. Entspannungsübungen und kleine Spiele ergänzen den Nachmittag. Am Ende gehen Sie mit einer fertigen Geschichte nach Hause. Diese Veranstaltung kann jeweils einzeln besucht werden. Infos unter: 04131 51211

Dr. Brigitte Hempel
Di., 25.01.11, 14.30 - 17.30 Uhr, 4 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 35
EUR 8,00 pro Nachmittag, erm.: EUR 6,00. Anmeldeschluss: 15.01.11
S61603

Gesprächsrunde Westädt's Garten 1

In dieser Gesprächsrunde wird das Gedächtnis trainiert - Bewegung für Kopf, Körper, Stimme und Lachmuskeln. Donnerstags fortlaufend

Christa Grauel
Do., 06.01.11 bis 07.07.11, 09.30 - 11.00 Uhr, 27 x
54 UStd.
Westädt´s Garten, Lüneburg, Pavillon
Teilnahmegebühr pro Termin EUR 1.50,
S61621

Gesprächsrunde Westädt´s Garten 2

Weitere Infos unter Tel Nr. 04131/51211

Dr. Brigitte Hempel/Lüneburger Wohnungsbau GmbH
Do., 13.01.11 bis 14.07.11, 15.00 - 17.15 Uhr, 7 x
21 UStd.
Westädt´s Garten, Lüneburg, Pavillon
kostenlos,
S61622

Gesprächsrunde Wohnpark Schlüter

Dienstags fortlaufend, weitere Infos unter Tel Nr. 04131/51211

Dr. Brigitte Hempel
Di., 04.01.11 bis 05.07.11, 09.30 - 10.30 Uhr, 27 x
36 UStd.
Wohnpark Schlüter
Der Kurs ist nicht kostenlos. Es wird eine Gebühr erhoben.,
S61623

Gesprächsrunde Bockelsberg

Anja Schulenburg
Di., 04.01.11 bis 05.07.11, 10.00 - 11.30 Uhr, 27 x
54 UStd.
Wohnanlage Bockelsberg 1, Wichernstr., Lüneburg

Kursleiterportrait

Andrea Gieland

Mein Kursangebot an der VHS:
Hauptsächlich Kurse zum Thema Ernährung in den Bereichen Lerngeneration 50+, Gesundheit und im Trialog (Weiterbildung Erzieherinnen)

Mein erster Kontakt mit der VHS:
Vor über 15 Jahren als Teilnehmerin, seit 2008 als Kursleiterin.

Qualifikationen für und Berufserfahrungen in der Erwachsenenbildung:
Ich habe Ernährungswissenschaften und angewandte Gesundheitswissenschaften studiert, mich pädagogisch weitergebildet und in unterschiedlichen Bereichen mit Erwachsenen gearbeitet. Spezialisiert bin ich auf die Zusammenhänge von Ernährung, Ethik und den Sinnen.
Warum ich gerne in der Erwachsenenbildung arbeite:
Ich möchte Menschen weiterbringen und ein anderes Bewusstsein für Ernährung schaffen, ohne erhobenen Zeigefinger, sondern mit viel Spaß. Durch den Dialog mit den Teilnehmern werde ich immer wieder für unterschiedlichste Bedürfnisse sensibilisiert.

Der Kurs, den ich schon immer mal bei der VHS belegen wollte:
Tai Chi oder Qigong – als Gegenpol zur Kopfarbeit

Mein Beispiel für positive Lernerfahrungen:
Erkläre mir und ich werde vergessen. Zeige mir und ich werde mich erinnern. Beteilige mich und ich werde verstehen (Konfuzius).

Diese Persönlichkeit bewundere ich:
Mein Großvater, von dem ich sehr viel bewusst und unbewusst gelernt habe. Trotz mancher schlimmer Erfahrungen ist er sich selbst und seinen Idealen treu geblieben.

Ein höchst ärgerliches Wort:
Kraftausdrücke, manche Anglizismen in ihrer häufigen Verwendung

Was ich der VHS für die Zukunft wünsche:
Mindestens weitere 90 Jahre VHS! Weiterhin Begeisterung für Teilnehmer und Kursleiter, Bürgernähe und dass die VHS den Generationswandel durch passende Kursangebote mitgestaltet.

Teilnahmegebühr pro Termin EUR 1.50, Anmeldeschluss: 25.12.10
S61624

Gesprächsrunde Alte Stadtgärtnerei
Dienstags fortlaufend, weitere Infos unter Tel Nr. 04131/51211

Dr. Brigitte Hempel
Di., 04.01.11 bis 05.07.11, 11.00 - 12.00 Uhr, 27 x
36 UStd.
Alte Stadtgärtnerei, Lüneburg
Der Kurs ist nicht kostenlos.
S61625

Weiterbildung für Heimbeiräte
Fortbildung findet statt im: „Domizil" Seniorenpflegeheim, Im Roten Feld, 21335 Lüneburg.

Traugott Steffani
Mi., 23.03.11, 15.00 - 18.00 Uhr
4 UStd.
Alte Stadtgärtnerei
kostenlos, Anmeldeschluss: 13.03.11
S68205

Tanz für Senioren

Step-Tanz/Musical Tanz - 50 plus I
Wir wollen die Woche fröhlich beginnen mit beweglichen Füßen zu flotter Tanzmusik.

Doris Lüdke
Mo., 17.01., 24.01., 31.01., 21.02., 28.02., 07.03., 14.03., 21.03., 28.03. und 04.04. , jew. von 11.00-12.00 Uhr, 10 x
Nicht am 07. und 14.02. 2011
13,3 UStd.
Westädt´s Garten, Lüneburg, Pavillon
EUR 27,00, erm.: EUR 20,00. Anmeldeschluss: 07.01.11
S61632

Step-Tanz/Musical Tanz - 50 plus I
Wir wollen die Woche fröhlich beginnen mit beweglichen Füßen zu flotter Tanzmusik.

Doris Lüdke
Mo., 11.04., 18.04., 02.05., 09.05., 16.05., 30.05., 06.06., 20.06., 27.06. und 04.07. 2011 , jew. von 11.00-12.00 Uhr, 10 x
Nicht am 25.04., 23.05. und 13.06. 2011
13,3 UStd.
Westädt´s Garten, Lüneburg, Pavillon
EUR 27,00, erm.: EUR 20,00. Anmeldeschluss: 01.04.11
S61633

Kultur und Gesundheit

Kunst-Malkurs für Senioren/innen
Am Vormittag
Entdecken Sie Ihre künstlerische Ader. Vielleicht ist es Jahre her, als Sie zu Farbe und zum Pinsel gegriffen haben oder auch das erste Mal. Es spielt keine Rolle - Ziel ist, die individuelle Ausdruckskraft zu finden und zu fördern. Gemalt wird nach einer Vorlage oder nach eigener Vorstellung - egal, ob es abstrakt oder klassisch ist. **Bitte mitbringen:** Aquarellblock, Aquarellfarben, Bleistift H, Radiergummi, Pinsel, Lappen und vergessen Sie bitte nicht Ihre Idee. Bei Bedarf können Sie auch Material beim Kursleiter besorgen.

Igor Frank
Mo., 07.02.11 bis 28.03.11, 10.00 - 11.30 Uhr, 8 x
16 UStd.
Gellersenhalle Reppenstedt, Mehrzweckraum Eingang JuZ
EUR 44,80, erm.: EUR 40,30. Anmeldeschluss: 28.01.11
S61573GE

Hinschauen lohnt sich!
Was das Etikett über ein Lebensmittel verrät
Das Lebensmittelangebot in den Geschäften und Supermärkten ist heutzutage so umfangreich wie nie zuvor. Essen ist etwas Selbstverständliches. Wir essen täglich. Und manchmal essen wir auch Dinge, die wir bewusst gar nicht essen wollen. Aber wir wissen gar nicht, dass sie im Lebensmittel enthalten sind. Dieser Vortrag gibt Hinweise darauf, was uns ein - leider oft sehr kleingedrucktes - Etikett alles über ein Lebensmittel verrät, aber auch, was es eventuell verschweigt. Trotzdem heißt nicht jede E-Nummer gleich Chemie. Nach diesem Vortrag werden Sie sicher noch ein bisschen genauer hinschauen, wenn Sie Lebensmittel in Ihren Einkaufswagen legen.

Andrea Gieland
Mi., 02.03.11, 17.00 - 19.15 Uhr, 3 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 47
EUR 8,00, Anmeldeschluss: 20.02.11
S61639

Alles Bio - oder was?
Wenn das Euro-Blatt in den Einkaufskorb fällt
Ab dem 1. Juli 2010 gibt es ein neues Bio-Logo für alle verpackten Bioprodukte in den EU-Mitgliedsstatten. Dem sogenannten Euro-Blatt liegen verbindlich vorgeschriebene Normen zu Grunde. Was heißt das für uns als Endverbraucher? Was besagen zusätzlich andere ökologische Schriftzüge und Zeichen auf den Etiketten, die oftmals leider recht klein abgedruckt sind? Wir schauen uns Bio-Erzeuger-Verbände in Deutschland wie Demeter, Bioland und Naturland genauer an und werden Vorzüge und Grenzen von ökologischen und konventionellen Lebensmitteln betrachten. Zum Abschluss gibt es eine kleine Geschmacksprobe ausgewählter Lebensmittel aus ökologischem Landbau.

Andrea Gieland
Mi., 06.04.11, 17.00 - 19.15 Uhr
3 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 47
EUR 8,00, Anmeldeschluss: 27.03.11
S61640

SPRACHEN

Englisch mit Muße

Englisch mit Muße A1,1

Ohne Zeit- und Leistungsdruck erwerben Teilnehmer/innen sprachliche und kulturelle Grundkenntnisse, die es ihnen ermöglichen, sich in alltäglichen Situationen verständlich zu machen. Besonders geübt werden Hörverstehen und Sprechen. Lehrbuch: Fairway 1

Helga Niman
Fr., 04.02.11 bis 18.05.11, 14.30 - 16.00 Uhr, 10 x
20 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 47
EUR 59,00, erm.: EUR 49,00. Anmeldeschluss: 25.01.11
S52010

Englisch für Senioren

Endlich ist es soweit, ein spezielles Angebot für Senioren! Lange ist es her, Lernen hat mir immer Spaß bereitet. Jetzt habe ich Zeit mir neues Wissen anzueignen und nutzen zu können, um in der heutigen Zeit in täglichen Situationen mitzureden. Also bin ich mit Freude dabei! Wir sind eine muntere Runde und freuen uns auch neue Teilnehmer(innen) begrüßen zu dürfen. Sehen wir uns?

Rudolf Wiener
Mo., 07.02.11 bis 09.05.11, 15.30 - 17.00 Uhr, 12 x
24 UStd.
Schulzentrum, Große Worth 5, **Bardowick**
EUR 67,20, erm.: EUR 60,00. Anmeldeschluss: 28.01.11
S52010BA

Englisch mit Muße A1/A2

Idealer Kurs zum Neuanfang nach einer längeren Lernpause. Vorkenntnisse sind erforderlich. In angenehmer Atmosphäre erarbeiten wir die Unit 1: „From London to Limerick". es wird Ihnen Spaß machen! Lehrbuch: English network, Bd. 2

Christel Böhnke
Do., 03.02.11 bis 07.04.11, 10.35 - 12.05 Uhr, 10 x
20 UStd.
Haus der Gemeinde, Floetstr., **Melbeck**
EUR 56,00, erm.: EUR 50,00. Anmeldeschluss: 24.01.11
S52010IL

Englisch mit Vorkenntnissen

Ziel dieses Kurses ist es, in netter Arbeitsatmosphäre und mit viel Spaß die Grundzüge der englischen Sprache zu vermitteln und bereits Verlerntes wieder aufzufrischen. Lehrbuch: The New Cambridge English Course 1, ab Unit 13

Carolin Schäfer-Minks
Do., 10.03.11 bis 26.05.11, 09.30 - 11.00 Uhr, 10 x
20 UStd.
Domäne, Mühlenstr. 3, **Scharnebeck**, Raum 3
EUR 56,00, erm.: EUR 50,00. Anmeldeschluss: 28.02.11
S52010SC

Englisch mit Muße A1,2

Dieser Kurs soll es den Teilnehmer/innen ermöglichen, ihre vor Jahren erworbenen aber vergessen geglaubten Englisch-Kenntnisse wieder zu aktivieren und in lockerer Atmosphäre festzustellen, was man noch weiß. Die Teilnehmer/innen bestimmen das Lerntempo. Der Kurs richtet sich an Anfänger/innen mit keinen oder sehr geringen Vorkenntnissen. Das jeweilige Lehrbuch wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.

Margaret Sachse
Di., 08.02.11 bis 10.05.11, 14.30 - 16.00 Uhr, 12 x
24 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 35
EUR 69,80, erm.: EUR 57,80. Anmeldeschluss: 29.01.11
S52011

Janet Jankowski
Mi., 02.02.11 bis 04.05.11, 12.00 - 13.00 Uhr, 12 x
24 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 34
EUR 69,80, erm.: EUR 57,80. Anmeldeschluss: 23.01.11
S52013

Englisch mit Muße A1,4

Dieser Kurs soll es Anfänger/innen mit Vorkenntnissen ermöglichen, ihre vor Jahren erworbenen aber vergessen geglaubten Englischkenntnisse wieder zu aktivieren und in lockerer Atmosphäre festzustellen, was man noch weiß. Die Teilnehmenden bestimmen das Lerntempo. Benutzt werden die Lehrbücher von Elisabeth Grünbaum, die speziell als Lehrwerk für Senioren entwickelt wurden. Das jeweilige Lehrbuch wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.

Janet Jankowski
Mi., 02.02.11 bis 04.05.11, 10.15 - 11.45 Uhr, 12 x
24 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 34
EUR 69,80, erm.: EUR 57,80. Anmeldeschluss: 23.01.11
S52014

Englisch mit Muße A2,1

Dieser Kurs soll es den Teilnehmer/innen ermöglichen, ihre vor Jahren erworbenen aber vergessen geglaubten Englisch-Kenntnisse wieder zu aktivieren und in lockerer Atmosphäre festzustellen, was man noch weiß. Die Teilnehmer/innen bestimmen das Lerntempo. Der Kurs richtet sich an Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen. Benutzt werden die Lehrbücher von Elisabeth Grünbaum, die speziell als Lehrwerk für Senioren entwickelt wurden.

Janet Jankowski
Di., 08.02.11 bis 10.05.11, 10.15 - 11.45 Uhr, 12 x
24 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 34
EUR 69,80, erm.: EUR 57,80. Anmeldeschluss: 29.01.11
S52015

Englisch mit Muße A2,3

Dieser Kurs soll es den Teilnehmer/innen ermöglichen, ihre vor Jahren erworbenen aber vergessen geglaubten Englisch-Kenntnisse wieder zu aktivieren und in lockerer Atmosphäre festzustellen, was man noch weiß. Die Teilnehmer/innen bestimmen das Lerntempo. Benutzt werden die Lehrbücher von Elisabeth Grünbaum, die speziell als Lehrwerk für Senioren entwickelt wurden.

Janet Jankowski
Do., 03.02.11 bis 05.05.11, 10.15 - 11.45 Uhr, 12 x
24 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 34
EUR 69,80, erm.: EUR 57,80. Anmeldeschluss: 24.01.11
S52016

Englisch mit Muße B1

Dieser Kurs soll es den Teilnehmer/innen ermöglichen, ihre vor Jahren erworbenen aber vergessen geglaubten Englisch-Kenntnisse wieder zu aktivieren und in lockerer Atmosphäre festzustellen, was man noch weiß. Die Teilnehmer/innen bestimmen das Lerntempo. Der Kurs richtet sich an Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen. Benutzt werden die Lehrbücher von Elisabeth Grünbaum, die speziell als Lehrwerk für Senioren entwickelt wurden.

Janet Jankowski
Mo., 07.02.11 bis 09.05.11, 10.15 - 11.45 Uhr, 12 x
24 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 46
EUR 69,80, erm.: EUR 57,80. Anmeldeschluss: 28.01.11
S52017

Spanisch mit Muße

Spanisch mit Muße A1,1

Ein Kurs für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse

Diese Kurse richten sich an Teilnehmer/innen, die in lockerer Atmosphäre, ohne Zeit- oder Leistungsdruck, teilweise im Rollenspiel und auch singend die spanische Sprache erlernen möchten. „ Mit Muße" beinhaltet eine etwas langsamere, aber auch gründliche Vorgehensweise. Zusatzmaterialien wie Texte, Zeitungsartikel oder kurze Lektüren werden entsprechend der Lernstufe von der Dozentin gestellt. Das Lerntempo wird von Ihnen mitbestimmt. Caminos Neu Band 1-Unidad 1

Doris Wehrli
Fr., 18.02.11 bis 17.06.11, 08.30 - 10.00 Uhr, 14 x
28 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 31
EUR 80,60, erm.: EUR 66,60. Anmeldeschluss: 08.02.11
S53030

Spanisch mit Muße A1,2

Ein Kurs für Teilnehmer/innen mit sehr geringen Vorkenntnissen.

Caminos Neu Band 1-Unidad 2B.

Doris Wehrli
Fr., 18.02.11 bis 17.06.11, 10.15 - 11.45 Uhr, 14 x
28 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 31
EUR 80,60, erm.: EUR 66,60. Anmeldeschluss: 08.02.11
S53031

Spanisch mit Muße A1,3

Ein Kurs für Teilnehmer/innen mit leichten Vorkenntnissen

Caminos Neu Band 1 Unidad 3A/B

Doris Wehrli
Mo., 21.02.11 bis 20.06.11, 08.30 - 10.00 Uhr, 14 x
28 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 31
EUR 80,60, erm.: EUR 66,60. Anmeldeschluss: 11.02.11
S53032

Spanisch mit Muße A1,4
Ein Kurs für Teilnehmer/innen mit einigen Vorkenntnissen. Caminos Neu Band 1 Unidad 5A

Doris Wehrli
Mi., 23.02.11 bis 15.06.11, 16.15 - 17.45 Uhr, 14 x
28 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 31
EUR 80,60, erm.: EUR 66,60. Anmeldeschluss: 13.02.11
S53033

Spanisch mit Muße A1,5
Ein Kurs für Teilnehmer/innen mit einigen Vorkenntnissen. Caminos Neu Band 1 Unidad 5A

Doris Wehrli
Mi., 23.02.11 bis 15.06.11, 14.30 - 16.00 Uhr, 14 x
28 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 31
EUR 80,60, erm.: EUR 66,60. Anmeldeschluss: 13.02.11
S53034

Spanisch mit Muße A2,3
Ein Kurs für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen, in dem ohne Zeit- und Leistungsdruck in lockerer Atmosphäre Grundkenntnisse der spanischen Sprache durch Spiele und Vokabeltraining vertieft und neue Strukturen erlernt werden. Lehrbuch: Caminos 2 (neu) ab Unidad 5. Zusatzmaterialien werden von der Kursleiterin gestellt.

Lucy Grimme
Do., 03.02.11 bis 07.04.11, 10.15 - 11.45 Uhr, 10 x
20 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 31
EUR 59,00, erm.: EUR 49,00. Anmeldeschluss: 24.01.11
S53035

Spanisch mit Muße A2,4
Ein Kurs für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen
Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen mit guten Vorkenntnissen. Weiterhin wird ohne Zeit- oder Leistungsdruck gearbeitet, in zunehmendem Maße zusätzliche Lektüre eingesetzt, aber das Lerntempo wird auch hier von Ihnen mitbestimmt. Caminos neu II ab Unidad 5

Doris Wehrli
Mo., 21.02.11 bis 06.06.11, 10.15 - 11.45 Uhr, 14 x
28 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 31
EUR 80,60, erm.: EUR 66,60. Anmeldeschluss: 11.02.11
S53037

Cafe Pausenbrot
Öffnungszeiten:
Mo. bis Do.: 8 – 18 Uhr • Fr. 8 bis 15 Uhr
und nach Vereinbarung
Tel.: 04131– 15 66 130
pausenbrot@vhs.lueneburg.de

Chinesisch mit Muße

Chinesisch für Senioren
Chinesisch für Anfänger/innen ab 50 Jahre
Wir diskutieren über das Leben von Senioren in China und Deutschland. Unsere Themen sind z.B. Gesundheit, Bildung, Sprichwörter. Nebenbei beschäftigen wird uns mit der chinesischen Sprache in Maßen und trainieren unser Gedächtnis. Wir betrachten ausgewählte Beispiele der chinesischen Schrift und lernen dadurch viel über die 5000jährige Kultur. Außerdem erfahren Sie viel Neues über Land und Leute, Sitten und Gebräuche.

Hong Yan Liang
Mi., 09.02.11 bis 13.04.11, 10.15 - 11.45 Uhr, 10 x
20 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 47
EUR 89,00, erm.: EUR 79,00. Anmeldeschluss: 30.01.11
S53304

Französisch mit Muße

Französisch ohne Vorkenntnisse A1,1
Möchten Sie die französische Sprache erlernen, weil Sie einen Urlaub planen, Ihren Kindern den Einstieg in die zweite Fremdsprache erleichtern wollen oder einfach nur, um etwas Neues zu beginnen? Kommen Sie zum Kurs und probieren Sie es aus!

Christel Böhnke
Mi., 09.02.11 bis 09.03.11, 10.05 - 11.35 Uhr, 5 x
10 UStd.
Rathaus, Lüneburger Straße 50, **Amelinghausen**
EUR 28,00, erm.: EUR 25,00. Anmeldeschluss: 30.01.11
S54004AM

Französisch mit Muße A2,1
Lehrbuch: Pont Neuf 1, Klett Verlag, Lehr- und Arbeitsbuch, ab Unité 8

Christine Krahmer
Fr., 18.02.11 bis 20.05.11, 10.15 - 11.45 Uhr, 12 x
24 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 35
EUR 69,80, erm.: EUR 57,80. Anmeldeschluss: 08.02.11
S54015

Französisch mit Muße A2,2
Lehrbuch: Voyages 2, Klett Verlag, ab Lektion 3

Françoise Schneider-Hartemann
Mi., 09.02.11 bis 18.05.11, 10.15 - 11.45 Uhr, 13 x
26 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 44
EUR 75,20, erm.: EUR 62,20. Anmeldeschluss: 30.01.11
S54016

Christine Krahmer
Do., 17.02.11 bis 19.05.11, 10.15 - 11.45 Uhr, 12 x
24 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 41
EUR 69,80, erm.: EUR 57,80. Anmeldeschluss: 07.02.11
S54017

Christine Krahmer
Fr., 18.02.11 bis 20.05.11, 08.30 - 10.00 Uhr, 12 x
24 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 35
EUR 69,80, erm.: EUR 57,80. Anmeldeschluss: 08.02.11
S54018

Französisch mit Muße B1,3
Lehrbuch: Voyages 3, Klett Verlag, Lehr- und Arbeitsbuch, ab ca. Unité 2/3

Christine Krahmer
Di., 15.02.11 bis 17.05.11, 08.30 - 10.00 Uhr, 12 x
24 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 26
EUR 69,80, erm.: EUR 57,80. Anmeldeschluss: 05.02.11
S54024

Christine Krahmer
Di., 15.02.11 bis 17.05.11, 10.15 - 11.45 Uhr, 12 x
24 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 26
EUR 69,80, erm.: EUR 57,80. Anmeldeschluss: 05.02.11
S54025

Französisch Aufbaukurs B2
Un peu de tout, quelques textes faciles, un peu de grammaire, une lecture et surtout beaucoup de plaisir à parler français. Material wird gestellt.

Françoise Schneider-Hartemann
Mi., 09.02.11 bis 18.05.11, 08.30 - 10.00 Uhr, 13 x
26 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 26
EUR 75,20, erm.: EUR 62,20. Anmeldeschluss: 30.01.11
S54028

Plaisir de dialoguer C1
Vous vous exprimez de façon claire sur des sujets actuels ou littéraires et vous aimez écouter des chansons. En même temps, vous essayez d'énrichir vos connaissances de grammaire et de vocabulaire. Voraussetzung: ca 5 Jahre Schulfranzösisch oder entsprechende Kenntnisse

Reinhild Zenz
Do., 27.01.11 bis 12.05.11, 08.30 - 10.00 Uhr, 14 x
28 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 27
EUR 114,80, erm.: EUR 98,00. Anmeldeschluss: 17.01.11
S54032

Vous aimez parler français C1
Alors, venez nous rejoindre pour discuter, lire (nouvelles, articles...) réviser des sujets de grammaire et écouter des chansons. Voraussetzung: ca 5 - 6 Jahre Schulfranzösisch oder Pont Neuf 2 abgeschlossen.

Marie Claude Ninnemann-Bourdet
Mi., 02.02.11 bis 25.05.11, 10.15 - 11.45 Uhr, 15 x
30 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 26
EUR 123,00, erm.: EUR 105,00. Anmeldeschluss: 23.01.11
S54033

• Ambulanter Pflegedienst
• Pflegeberatung
• Erste-Hilfe-Kurse
• Kurse: Krankenpflege in der Familie
• Regelmäßige Betreuung älterer Mitbürger im Altenclub
• Gedächtnistraining
• FRIDA: Hilfe für Alzheimer- und Demenzkranke
• „Bewegung bis ins Alter" mit Seniorengymnastik und Tanz
• Regelmäßige Betreuung körperbehinderter Erwachsener
• Yoga und Qigong
• Mithilfe unserer Helfer/innen bei Blutspendeaktionen
• Besuchsdienst für einsame Bürger
• Kleiderkammer
... und noch viel mehr!
Ihre Profis mit Herz
pflegt zu Hause
Krankenpflege in der häuslichen Umgebung mit engagierten und qualifizierten Mitarbeitern
Deutsches Rotes Kreuz • Ortsverein Lüneburg-Stadt e.V. • An den Reeperbahnen 1a • 21335 Lüneburg
Tel.: 0 41 31/2 66 69 0 • Fax: 0 41 31/2 66 69 -29 • info@drklueneburg.de • www.drklueneburg.de

Italienisch mit Muße

Italienisch ohne Vorkenntnisse A1,1

Anhand vielfältiger Übungen und Rollenspiele überwinden Sie die Hemmung, Ihre ersten Worte auf Italienisch auszusprechen und machen sich mit Vokabeln vertraut, die Sie im Urlaub oder in alltäglichen Situationen gebrauchen können. Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben; bitte noch nicht kaufen

Ulrike Zimmermann
Di., 22.02.11 bis 24.05.11, 10.30 - 12.00 Uhr, 12 x
24 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 27
EUR 69,80, erm.: EUR 57,80. Anmeldeschluss: 12.02.11
S54101

Italienisch mit sehr geringen Vorkenntnissen A1,2

Anhand von Übungen und Rollenspielen erweitern Sie Ihren Wortschatz für Reisen und alltägliche Situationen. Lehrbuch: Allegro 1, Klett Verlag, ab ca. Kapitel 3

Ulrike Zimmermann
Do., 24.02.11 bis 26.05.11, 10.15 - 11.45 Uhr, 12 x
24 UStd.
VHS Kalandstr. 29 - Raum 11
EUR 69,80, erm.: EUR 57,80. Anmeldeschluss: 14.02.11
S54103

Italienisch mit Vorkenntnissen A1,5
am Vormittag mit Muße

Anhand vielfältiger Übungen und Rollenspiele machen Sie sich mit der Sprache vertraut. Lehrbuch: Allegro 1, ab Kap. 6

Ulrike Zimmermann
Do., 24.02.11 bis 26.05.11, 08.30 - 10.00 Uhr, 12 x
24 UStd.
VHS Kalandstr. 29 - Raum 11
EUR 69,80, erm.: EUR 57,80. Anmeldeschluss: 14.02.11
S54106

Ulrike Zimmermann
Mo., 21.02.11 bis 23.05.11, 11.00 - 12.30 Uhr, 12 x
24 UStd.
Domäne, Mühlenstr. 1, **Scharnebeck**, Raum 2
EUR 67,20 zzgl. Lektürekosten, erm.: EUR 60,00. Anmeldeschluss: 11.02.11
S54110SC

Italiano: Conversazione e ripasso C1 livello avanzato

Voraussetzung: gute Vorkenntnisse der italienischen Sprache. Lektüre: ADESSO, das aktuelle Magazin auf Italienisch.

Donatella Nori-Werner
Di., 01.02.11 bis 31.05.11, 10.15 - 11.45 Uhr, 16 x
32 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 41
EUR 131,00, erm.: EUR 117,60. Anmeldeschluss: 22.01.11
S54120

Italiano: Conversazione e ripasso C1/C2 livello avanzato

Voraussetzung: gute Vorkenntnisse der italienischen Sprache. Lektüre wird am 1. Unterrichtstag bekannt gegeben.

Donatella Nori-Werner
Di., 01.02.11 bis 31.05.11, 08.30 - 10.00 Uhr, 16 x
32 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 41
EUR 131,00, erm.: EUR 117,60. Anmeldeschluss: 22.01.11
S54121

GESUNDHEIT

Qigong für Seniorinnen und Senioren

In China praktizierten besonders ältere Menschen Qigong zur Lebenspflege. Sie übten damit die Haltung, Atmung und einen sicheren Gang, körperliche und geistige Beweglichkeit und zögerten damit den Alterungsprozess hinaus. Es werden eigenverantwortlich Übungen erlernt, die bis ins hohe Alter Körper und Geist beweglich erhalten. **Bitte mitbringen:** warme, bequeme Kleidung, weiche Schuhe oder Stoppersocken. Der Kurs findet nicht in den Osterferien statt.

Karin Mehring
Di., 15.02.11 bis 07.06.11, 10.00 - 11.30 Uhr, 14 x
28 UStd.
Ärztehaus, Soltauer Str. 6a, Lüneburg, 4.OG
EUR 56,00, erm.: EUR 42,00. Anmeldeschluss: 05.02.11
S61628

Seniorenfitness I

Ziel des Kurses ist es, Freude an sinnvoller körperlicher Bewegung (Mobilisation, Dehnung, Ausdauer usw.) und geistigem Training (Geschicklichkeit, Reaktion, Merkfähigkeit) zu vermitteln. Für interessierte Damen und Herren ab ca. 65 Jahren. Es ist nie zu früh und nie zu spät, körperliches und geistiges Älter werden so lange wie möglich zu verzögern. **Bitte mitbringen:** Sportbekleidung.

Margarete Kanefendt
Di., 18.01.11 bis 12.04.11, 10.00 - 11.00 Uhr, 13 x
17,3 UStd.
Musikschule , Kleiner Vortragssaal
EUR 39,00, Anmeldeschluss: 28.08.02
S61629

Seniorenfitness II
Ziel des Kurses ist es, Freude an sinnvoller körperlicher Bewegung (Mobilisation, Dehnung, Ausdauer usw.) und geistigem Training (Geschicklichkeit, Reaktion, Merkfähigkeit) zu vermitteln. Für interessierte Damen und Herren ab ca. 65 Jahren. Es ist nie zu früh und nie zu spät, körperliches und geistiges Älter werden so lange wie möglich zu verzögern. **Bitte mitbringen:** Sportbekleidung.

Margarete Kanefendt
Di., 03.05.11 bis 05.07.11, 10.00 - 11.00 Uhr, 10 x
13,3 UStd.
Musikschule , Kleiner Vortragssaal
EUR 30,00, Anmeldeschluss: 28.08.02
S61630

Gesundheitsgymnastik für SeniorInnen I
Eine regelmäßige Gymnastik kann Ihr Wohlbefinden sehr verbessern. Probieren Sie es aus und lernen Sie sie schätzen. Zu dieser Gymnastik sind all diejenigen eingeladen, die ihren Körper mit kleinen Bewegunghen von Kopf bis Fuß durcharbeiten möchten, um sich anschließend angenehm gedehnt, gekräftigt und entspannt zu fühlen. Verschiedene Kleingeräte bringen Vielfalt in das Übungsprogramm. Die Stunde klingt mit einer kurzen Entspannungsphase aus. In diesem Kurs treffen Sie auf sehr freundliche Teilnehmerinnen, die schon seit Jahren kommen. Wir freuen uns auf neue Damen! **Bitte mitbringen:** Sportkleidung und Gymnastikschuhe. Nicht am 2. März, 20. April und am 15. Juni

Nora Wieneke
Mi., 23.02.11 bis 29.06.11, 09.00 - 10.00 Uhr, 16 x
21,3 UStd.
Universität Lüneburg, Gymnastikraum, Rotenbleicher Weg 67
EUR 48,00, Anmeldeschluss: 13.02.11
S61636

Gesundheitsgymnastik für SeniorInnen II
Eine regelmäßige Gymnastik kann Ihr Wohlbefinden sehr verbessern. Probieren Sie es aus und lernen Sie sie schätzen. Zu dieser Gymnastik sind all diejenigen eingeladen, die ihren Körper mit kleinen Bewegungen von Kopf bis Fuß durcharbeiten möchten, um sich anschließend angenehm gedehnt, gekräftigt und entspannt zu fühlen. Verschiedene Kleingeräte bringen Vielfalt in das Übungsprogramm. Die Stunde klingt mit einer kurzen Entspannungsphase aus. In diesem Kurs treffen Sie auf sehr freundliche Teilnehmerinnen, die schon seit Jahren kommen. Wir freuen uns auf neue Damen! **Bitte mitbringen:** Sportkleidung und Gymnastikschuhe. Nicht am 2. März, 20. April und 15. Juni

Nora Wieneke
Mi., 23.02.11 bis 29.06.11, 10.00 - 11.00 Uhr, 16 x
21,3 UStd.
Universität Lüneburg, Gymnastikraum, R
otenbleicher Weg 67
EUR 48,00, Anmeldeschluss: 13.02.11
S61637

Hatha-Yoga für Neueinsteiger/innen speziell auch für Senioren!
Leichte körperliche und geistige Übungen beugen Alltagsbeschwerden vor und schaffen Erleichterung durch bewusstes Atmen in Verbindung mit sanften, fließenden Bewegungen. Verdauung und Durchblutung werden angeregt; Tiefenentspannung, Meditation und das tönen harmonisieren Körper, Geist und Seele. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, warme Socken, Matte oder Decke

Gisela Preuß
Mo., 07.02.11 bis 09.05.11, 16.30 - 18.00 Uhr, 12 x
24 UStd.
Grundschule, Ebstorfer Str. 6, **Melbeck**, Pavillon
EUR 67,20, erm.: EUR 60,00. Anmeldeschluss: 28.01.11
S32067IL

Rückenfitness 50 PLUS - NEU
Rücken, Wirbelsäule, Beckenboden
Bewegungsmangel und sitzende Tätigkeiten können leicht zu Verspannungen und Rückenschmerz führen. Durch gezielte Kräftigungs-, Mobilisations- und Dehnübungen können wir Rückenbeschwerden präventiv entgegen wirken. Der Einsatz von verschiedenen Kleingeräten wie FLEXI-BAR, Theraband etc. machen das Training sehr abwechselungsreich. **Bitte mitbringen:** Sportbekleidung, Matte, Getränk. Ggf. Erstattung durch die Krankenkassen, da bei allen gesetzlichen Krankenkassen anerkannt.

Jürgen Thies/Susanne Thies
Di., 15.02.11 bis 03.05.11, 10.15 - 11.45 Uhr, 10 x
20 UStd.
Gellersenhalle Reppenstedt, Mehrzweckraum Eingang JuZ
EUR 56,00, erm.: EUR 50,00. Anmeldeschluss: 05.02.11
S33007GE

Fitnessgymnastik für ältere Frauen
In diesem Kurs geht es darum, das allgemeine Wohlbefinden spürbar zu verbessern. Wir wollen den ganzen Körper dehnen und kräftigen, unsere Körperhaltung und Koordination verbessern sowie unser Gleichgewicht schulen. Hierzu dienen insbesondere Übungen aus dem Stretching und der Funktionsgymnastik. Den Stundenausklang bilden verschiedene Entspannungsübungen.

Dörthe Geppert
Di., 08.02.11 bis 12.04.11, 10.30 - 12.00 Uhr, 10 x
20 UStd.
Gemeindehaus Hippolit-Kirchengemeinde, Uelzener Str..**Amelinghausen**
EUR 63,50, erm.: EUR 58,00. Anmeldeschluss: 29.01.11
S33149AM

Dörthe Geppert
Di., 03.05.11 bis 05.07.11, 10.30 - 12.00 Uhr, 9 x
18 UStd.
Gemeindehaus Hippolit-Kirchengemeinde, Uelzener Str.
Amelinghausen
EUR 57,15, erm.: EUR 51,75. Anmeldeschluss: 23.04.11
S33150AM

Aktiv bleiben 50+
Bewegungsanregung für Ältere im Sitzen
Spätestens wenn die Elastizität nachlässt und es beginnt zu „zwicken", wandelt sich so Mancher, um zu retten, was zu retten ist, denn es ist nie zu spät, mit sanften harmonischen Bewegungsabläufen, vorhandene Mängel zu beheben. Genügend Energie vorausgesetzt, gepaart mit Freude am Bewegen, gelingt es mit Leichtigkeit Möglichkeiten für den Bewegungsausgleich zu finden. **Bitte mitbringen:** Matte, bequeme Kleidung, Sportschuhe oder rutschfeste Socken

Silke Jacobs
Mi., 09.02.11 bis 13.04.11, 14.30 - 15.30 Uhr, 10 x
13,3 UStd.
Turnhalle im Dorn, Dornweg, **Dahlenburg**
EUR 44,80, erm.: EUR 40,00. Anmeldeschluss: 30.01.11
S33163DA

Silke Jacobs
Mi., 04.05.11 bis 22.06.11, 14.30 - 15.30 Uhr, 8 x
10,7 UStd.
Turnhalle im Dorn, Dornweg, **Dahlenburg**
EUR 29,90, erm.: EUR 26,70. Anmeldeschluss: 24.04.11
S33164DA

Fit und Aktiv im Studio 50+
Dieser Präventionskurs wird von der Krankenkasse bis zu 100% rückerstattet.

Holger Schorfheide
Mi., 02.02.11 bis 06.04.11, 09.00 - 10.30 Uhr, 10 x
20 UStd.
Gesundheits-Studio, Am Fürstenwall 4
EUR 99,00, erm.: EUR 93,00. Anmeldeschluss: 23.01.11
S33167DA

Rhythmus ist´s!
Warum nicht auch ab 50 tanzen?
Alle können es - mit ihren eigenen Bewegungsmöglichkeiten und in ihrer Ausdrucksqualität. Diese gilt es auszuprobieren, zu erweitern und auf neue Wege zu führen. Es werden kleine Choreografien entwickelt, die sich zu alter und neuer Musik finden lassen. Gleichzeitig werden Atmung, Muskulatur und Körperhaltung gekräftigt und gestützt. Der Kurs richtet sich an Senioren ohne Altersbeschränkung (Männer und Frauen), die Lust auf freies und gemeinsames Bewegen in der Gruppe haben. **Bitte mitbringen:** bequeme, leichte Kleidung

Helga Gerhard-Schröder
Mo., 10.01.11 bis 24.01.11, 09.45 - 11.15 Uhr, 3 x
6 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum E2
EUR 25,20, erm.: EUR 20,40. Anmeldeschluss: 31.12.10
S33516

Helga Gerhard-Schröder
Mo., 07.02.11 bis 11.04.11, 09.45 - 11.15 Uhr, 10 x
20 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum E2
EUR 84,00, erm.: EUR 68,00. Anmeldeschluss: 28.01.11
S33517

Mit der VHS erreichen Sie
78tausend Lüneburger
Haushalte auf die schlaue Art!

Werben Sie im VHS Programmheft.
Interesse? k.greife@adsandmore.de

EDV UND MEDIEN

Einstieg in die EDV für Senioren/innen

Wollen Sie nicht mit Ihren Kindern oder Enkeln mithalten? Es ist nie zu spät! Haben Sie sich nicht auch schon geärgert, dass Sie nicht wissen, wie man mit dem Computer umgehen kann? In Lerngruppen, die etwa den gleichen Kenntnisstand haben, lernen Sie ohne zu hetzen den Umgang mit dem Computer.

Edeltraud Duschat
Mo. / Mi., 25.01.11 - 14.02.11, 09.00 - 12.15 Uhr, 6 x
24 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 21
EUR 120,00, erm.: EUR 108,00. Anmeldeschluss: 15.01.11
S23600

Hans-Jürgen Kast
Di. / Do., 15.03.11 - 31.03.11, 15.00 - 18.15 Uhr, 6 x
24 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 25
EUR 120,00, erm.: EUR 108,00. Anmeldeschluss: 05.03.11
S23601

Edeltraud Duschat
Mo. / Mi., 30.05.11 - 20.06.11, 15.00 - 18.15 Uhr, 6 x
24 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 24
EUR 120,00, erm.: EUR 108,00. Anmeldeschluss: 20.05.11
S23602

Einstieg in die EDV-
besonders für Senioren/innen

Dieser Kurs richtet sich an alle, die sich mit dem Computer vertraut machen und die ersten Hürden überwinden möchten. Auch wenn Sie sich einen tragbaren Rechner (Laptop) zugelegt haben, lernen Sie in diesem Kurs, wie Sie mit ihm umgehen. Bringen Sie Ihren neuen elektronischen Begleiter gerne mit.

Reinhard Dehne
Di., 22.02.11 bis 12.04.11, 17.30 - 19.00 Uhr, 8 x
16 UStd.
Grundschule, Zum Lopautal 14, **Amelinghausen**, Computerraum
EUR 79,20, erm.: EUR 71,20. Anmeldeschluss: 12.02.11
S23610AM

Aufbaukurs EDV -
besonders für Senioren/innen

Dieser weiterführende Kurs vertieft die im Grundkurs und durch eigene Erfahrungen erworbenen Kenntnisse. Bisher nicht behandelte Themen (z. B. Foto- oder Videobearbeitung, Umgang mit Musik, Grafikbearbeitung) bringt Ihnen dieser Kurs nahe. Auch Ihre Spezialthemen werden - soweit möglich nach Absprache mit dem Kursleiter bei Kursbeginn - gern aufgenommen. Vorkenntnisse: Grundkurs oder entsprechende Kenntnisse

Reinhard Dehne
Di., 22.02.11 bis 12.04.11, 19.00 - 20.30 Uhr, 8 x
16 UStd.
Grundschule, Zum Lopautal 14, **Amelinghausen**, Computerraum
EUR 79,20, erm.: EUR 71,20. Anmeldeschluss: 12.02.11
S23611AM

Internet - Einstieg für Senioren/innen

Alle sprechen über das Internet. Was steckt dahinter? Sie erfahren etwas über den Aufbau des Internets, lernen, welches die Voraussetzungen sind, um ins Internet zu gelangen und wie man im Internet etwas findet (Suchmaschinen). Sie schreiben auch E-Mails und bekommen Antworten auf Ihre Fragen. Voraussetzung sind Windows-Grundkenntnisse.

Hans-Jürgen Kast
Di. / Do., 11.01.11 - 27.01.11, 09.00 - 12.15 Uhr, 6 x
24 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 21
EUR 120,00, erm.: EUR 108,00. Anmeldeschluss: 01.01.11
S23620

Edeltraud Duschat
Mo. / Mi., 21.02.11 - 07.03.11, 15.00 - 18.15 Uhr, 5 x
20 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 21
EUR 99,00, erm.: EUR 89,10. Anmeldeschluss: 11.02.11
S23623

Hans-Joachim Etzold
Di. / Do., 03.05.11 - 17.05.11, 15.00 - 18.15 Uhr, 5 x
20 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 21
EUR 99,00, erm.: EUR 89,10. Anmeldeschluss: 23.04.11
S23624

Internet - Suchen und Buchen

Nutzen Sie die unendliche Informationsvielfalt des Internets für Ihre Reiseplanung und gehen Sie mit uns auf eine erste Entdeckungstour: Einführung Internetrecherche, Urlaubsziele, Flug- und Bahnauskünfte, Schiff- und Fährverbindungen, Bustouristik, Routenplaner, Unterkünfte, Abenteuer- und Sporturlaub u.a.; Reisen für Senioren, Last-minute-Reisen, medizinische und politische Informationen, Wetterdaten, Online-Buchungen.

Edeltraud Duschat
Mi., 16.03.11, 15.00 - 18.15 Uhr
Fr., 18.03.11, 15.00 - 18.15 Uhr
8 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 21
EUR 39,60, erm.: EUR 35,70. Anmeldeschluss: 06.03.11
S23628

Internet und E-Mail für Senioren/innen

Sie können ein wenig mit dem Computer umgehen? Mit Maus und Tastatur kommen Sie klar und den Begriff Windows kennen Sie auch? Sie können ein bisschen schreiben, speichern und ausdrucken? Jetzt möchten Sie in das Internet einsteigen? In diesem Kurs lernen Sie in entspannter Atmosphäre und mit viel Zeit zum Üben:

- Ihre ersten Internetseiten kennen
- Suchen im Internet
- Einrichtung einer E-Mail-Adresse
- Verschicken und Empfangen von Mails (mit Anhängen)
- Tipps zur Sicherheit im Internet

Renate Vogt
Do., 31.03.11 bis 26.05.11, 18.30 - 21.15 Uhr, 7 x
21 UStd.
Grundschule, Ebstorfer Str. 6, **Melbeck**
EUR 99,00, erm.: EUR 89,10. Anmeldeschluss: 21.03.11
S23629IL

E-Mail-Kurs - für Senioren/innen

In diesem Kurs machen wir Sie fit im Umgang mit E-Mails: Sie legen Ihr eigenes E-Mail-Konto an, verschicken untereinander E-Mails und antworten darauf. Sie lernen, wie man Anhänge mitschickt - z. B. ein Foto - oder selbst erhaltene Bilder öffnen und auf dem PC speichern kann. Natürlich legen Sie auch ein eigenes Adressbuch an. Es gibt viele Übungen. Voraussetzung sind Windows- und Internet Grundkenntnisse.

Hans-Jürgen Kast
Do., 03.02.11, 09.00 - 12.15 Uhr
Fr., 04.02.11, 09.00 - 12.15 Uhr
8 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 24
EUR 39,60, erm.: EUR 35,70. Anmeldeschluss: 24.01.11
S23630

Hans-Joachim Etzold
Do., 19.05.11 bis 20.05.11, 09.00 - 12.15 Uhr, 2 x
8 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 21
EUR 39,60, erm.: EUR 35,70. Anmeldeschluss: 09.05.11
S23631

3-2-1 meins! Kaufen bei Ebay: Einführung

Sie wollten immer schon einmal bei dem Auktionshaus Ebay im Internet bieten und kaufen? In diesem Kurs erfahren Sie alles, was ein „versierter Käufer" wissen muss: Ein Konto bei Ebay anlegen, Angebote suchen, bieten, beobachten, Strategien zum Bieten, die Zahlungsabwicklung, welche Risiken gibt es, Vor- und Nachteile der verschiedenen Zahlungs- und Versandmöglichkeiten. **Voraussetzungen:** Internetkenntnisse, eine E-Mail-Adresse. Bitte notieren Sie sich Ihre E-Mail-Adresse und das Passwort dazu.

Angela Schulz
Fr., 15.04.11, 15.00 - 18.15 Uhr
4 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 24
EUR 23,80, erm.: EUR 21,40. Anmeldeschluss: 05.04.11
S23640

Digitale Fotografie und Bildbearbeitung

Dieser Kurs dreht sich rund ums digitale Fotografieren: Sie bekommen Tipps zum Fotografieren (Fotospaziergang) und lernen viel über die Funktionen Ihrer Kamera. Die fertigen Fotos übertragen Sie auf den PC. Mit der preisgünstigen Bildbearbeitungssoftware Photoshop Elements erfolgt dann die Bearbeitung: Korrektur von Bildern (beschneiden, Helligkeit, Kontrast, rote Augen), das Versenden von Fotos per E-Mail (Größe reduzieren), Verwaltung der Bilder. Bringen Sie bitte Ihre Digitalkamera mit der Betriebsanleitung, alle Kabel und Steckkarten mit.

Manfred Balzer
Di. - Fr., 17.05.11 - 20.05.11, 15.00 - 18.15 Uhr, 4 x
16 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 21
EUR 79,20, erm.: EUR 71,30. Anmeldeschluss: 07.05.11
S23641

Scannen und Nachbearbeiten von Fotos mit dem Mac

Der Kurs richtet sich an Besitzer von MacBooks, die Ihre alten Fotos einscannen und nachbearbeiten möchten, um Sie dann auf CD oder DVD zu brennen.**Inhalte:** Wie geht das Scannen? Welche Einstellungen, vielleicht schon Vorabkorrekturen wähle ich da? Das Nachbearbeiten der Bilder: beschneiden, Helligkeit, Kontrast, rote Augen u. a., speichern in einem anderen Grafikformat. Das Versenden von Fotos per E-Mail (Größe reduzieren ...Verwaltung der Bilder z. B. Brennen auf CD oder DVD. Vorkenntnisse: Der Kurs ist für Teilnehmer, die bereits länger am Mac arbeiten. Ihr eigenes MacBook muss mitgebracht werden. Kleine Gruppe ab 3 TN.

N.N.
Mi. - Fr., 11.05.11 - 13.05.11, 09.00 - 12.15 Uhr, 3 x 12 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 21
EUR 120,00, Anmeldeschluss: 01.05.11
S23642

Scannen/Nachbearbeiten von Fotos mit Windows

Dieser Kurs hat ganz gezielt den Inhalt: Fotos einscannen und nachbearbeiten, um Sie dann auf CD oder DVD zu brennen.

Inhalte:
Wie geht das Scannen? Welche Einstellungen, vielleicht schon Vorabkorrekturen wähle ich da? Das Nachbearbeiten der Bilder: beschneiden, Helligkeit, Kontrast, rote Augen u. a., speichern in einem anderen Grafikformat. Das Versenden von Fotos per E-Mail (Größe reduzieren ...Verwaltung der Bilder z. B. Brennen auf CD oder DVD. Vorkenntnisse: gute PC-Kenntnisse. Kleine Gruppe ab 3 TN

N.N.
Mo., 14.03.11 bis 17.03.11, 15.00 - 18.15 Uhr, 3 x 12 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 21
EUR 120,00, Anmeldeschluss: 04.03.11
S23643

Übungsnachmittage für Senioren/innen

Internet Workshop für Seniorinnen/Senioren mit laufendem Einstieg

Mit anderen gemeinsam üben, vorhandene Kenntnisse auffrischen und Erfahrungen austauschen - das können Seniorinnen und Senioren an diesem Übungsnachmittag. Wir treffen uns einmal im Monat. Bitte erfragen Sie die genauen Termine unter 04131 - 15660 und kommen Sie einfach dazu. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Teilnahmevoraussetzungen sind: Grundkenntnisse im Internet

Edeltraud Duschat
Di., 15.02.11, 15.00 - 18.15 Uhr
4 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 21
EUR 19,80, Anmeldeschluss: 05.02.11
S23650

Di., 11.01.11, 15.00 - 18.15 Uhr
4 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 21
EUR 19,80, Anmeldeschluss: 01.01.11
S23651

Übungsnachmittage für Senioren/innen - Textverarbeitung mit WORD

Workshop für Seniorinnen/Senioren mit laufendem Einstieg

Mit anderen gemeinsam üben, vorhandene Kenntnisse auffrischen und Erfahrungen austauschen - das können Seniorinnen und Senioren an diesem Übungsnachmittag. Wir treffen uns einmal im Monat. Bitte erfragen Sie die genauen Termine unter 04131 - 15660 und kommen Sie einfach dazu. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Edeltraud Duschat
Mo., 31.01.11, 15.00 - 17.30 Uhr
3 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 21
EUR 14,85, Anmeldeschluss: 21.01.11
S23660

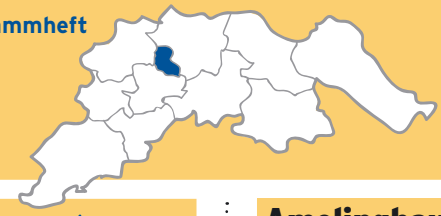
Computerclub für Senioren jeden Montag

Offener Workshop für Senioren jeden Montag, freier Einstieg, Gebühr 1,50 EUR je UST wird direkt beim Dozenten gezahlt.

Manfred Balzer
Mo., 07.02.11 bis 29.08.11, 15.00 - 18.00 Uhr, 27 x 84 UStd.
VHS, Haagestr. 4, Lüneburg, Raum 25
kostenlos
S23699

Alle Kurse im Landkreis Lüneburg auf einen Blick

Die Außenstellenkurse sind im Programmheft durch das jeweilige Kürzel (in Rot hinter der Kursnummer) gekennzeichnet.



vhs Volkshochschule REGION Lüneburg

Adendorf

Heike Gratzke • Tel.: 0 41 31 / 18 04 41 (bis 14.00 Uhr)
heike.gratzke@vhs.lueneburg.de

EDV und Medien

S21012AD	Computerkurs für Frauen	08.02.11	42
S21013AD	Computerkurs für Frauen	03.05.11	42

Gesundheit und Ernährung

S32026AD	Hatha-Yoga	08.02.11	90
S32027AD	Hatha-Yoga	03.05.11	90
S32105AD	Qigong	31.01.11	92
S32106AD	Taiji und Qigong	07.02.11	93
S32107AD	Taiji und Qigong	02.05.11	93
S33005AD	Die sanfte Rücken- und Nackenschule	27.01.11	99
S33141AD	Fit für den Winter	10.01.11	102
S33142AD	Fit für das Frühjahr	21.02.11	103
S33143AD	Fitnessgymnastik	10.02.11	103
S33144AD	Fitnessgymnastik	05.05.11	103
S33145AD	Beckenbodengymnastik	27.01.11	103
S33180AD	Nordic Walking für Einsteiger/innen	25.03.11	105
S33509AD	Es heißt Nia	08.02.11	106
S33510AD	Es heißt Nia	03.05.11	106

Kultur und Gesellschaft

S34523AD	Solaranlagen für Selbstbauer- Fachtheorie	05.03.11	112
S34524AD	Solaranlagen für Selbstbauer- Fachtheorie	02.04.11	112
S34525AD	Solaranlagen für Selbstbauer- Fachpraxis	12.03.11	112
S34526AD	Solaranlagen für Selbstbauer- Fachpraxis	09.04.11	112
S34718AD	Männerkochkurs: Männer an den Herd	17.02.11	114
S34719AD	Topf sucht Deckel NEU	05.05.11	114
S41580AD	Flötenunterricht für 6 - 10 Jährige	15.02.11	119
S41581AD	Gitarrenunterricht für Anfänger/innen	08.02.11	119
S41582AD	Gitarrenunterricht Aufbaukurs	08.02.11	119
S41583AD	Gitarrenunterricht für Anfänger/innen	03.05.11	119
S41584AD	Gitarrenunterricht Aufbaukurs	03.05.11	119
S41714AD	Malkurs für Anfänger/innen und Fortgeschrittene	03.02.11	124
S41715AD	Malkurs für Anfänger/innen und Fortgeschrittene	05.05.11	124
S41725AD	Einführung in die Digitalfotografie	05.03.11	127
S41763AD	Nähkurs	10.01.11	130
S41764AD	Nähkurs	28.02.11	130
S41787AD	Töpfern	07.02.11	134
S41903AD	3D-Kartengestaltung und Geschenkeboxen	08.03.11	135
S41904AD	3D-Kartengestaltung und Geschenkeboxen	03.05.11	135

Sprachen

S52000AD	Englisch von Anfang an A1	02.05.11	62
S52001AD	Englisch mit sehr geringen Vorkenntnissen A1	10.02.11	62
S52002AD	Englisch mit geringen Vorkenntnissen A1/A2	07.02.11	62
S52003AD	Englisch mit Vorkenntnissen A2	10.02.11	63
S52020AD	Englisch für Wiedereinsteiger /innen A2	07.02.11	65
S52021AD	Englisch für Wiedereinsteiger /innen A2	08.02.11	65
S52022AD	Englisch für Wiedereinsteiger /innen B1	08.02.11	64
S52035AD	Practice makes perfect B1	10.02.11	64
S52075AD	Englisch von Anfang an A1- Bildungsurlaub	11.04.11	68
S52077AD	Englisch Refresher A2/B1 - Bildungsurlaub	16.05.11	68
S53000AD	Spanisch ohne Vorkenntnisse A1	17.02.11	69
S53040AD	Spanisch mit guten Vorkenntnissen A1/6	17.02.11	71
S54010AD	Französisch mit geringen Vorkenntnissen A1ü3	08.02.11	73
S54366AD	Schnupperkurs Polnisch ohne Vorkenntnisse A1ü1	28.02.11	80
54367AD	Polnisch ohne Vorkenntnisse A1/1	03.05.11	80

Amelinghausen

Edeltraut Bottner • Tel. 0 41 32 / 77 21
edeltraut.bottner@vhs.lueneburg.de

EDV und Medien

S23123AM	Sag mal: wie geht ...? MS Word 2000-2003	03.03.11	49
S23124AM	Sag mal: wie geht ...? MS Word 2000-2003	04.05.11	49
S23215AM	Bildbearbeitung am PC	02.03.11	53
23610AM	Einstieg in die EDV- besonders für Senioren/innen	22.02.11	152
S23611AM	Aufbaukurs EDV - besonders für Senioren/innen	22.02.11	152

Gesundheit und Ernährung

S32027AM	Hatha Yoga am Vormittag	23.02.11	90
S32028AM	Hatha Yoga am Vormittag	04.05.11	90
S32029AM	Hatha Yoga mit Vorkenntnissen	22.02.11	91
S32030AM	Hatha Yoga mit Vorkenntnissen	22.02.11	91
S32031AM	Hatha Yoga mit Vorkenntnissen	24.02.11	91
S32032AM	Hatha Yoga NEU	02.03.11	91
S32109AM	Qigong und Tai Chi	21.03.11	93
S32110AM	Tai Chi	21.03.11	93
S32318AM	Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen	15.03.11	97
S33145AM	Fitness für Teens	10.02.11	102
S33146AM	Fitness für Teens	05.05.11	103
S33147AM	Fitnessgymnastik für jüngere Frauen	08.02.11	103
S33148AM	Fitnessgymnastik für jüngere Frauen	03.05.11	103
S33149AM	Fitnessgymnastik für ältere Frauen	08.02.11	103
S33150AM	Fitnessgymnastik für ältere Frauen	03.05.11	103
S33151AM	Fitnessgymnastik für Frauen	10.02.11	102
S33152AM	Fitnessgymnastik für Frauen	05.05.11	102
S33153AM	Fitnessgymnastik für Frauen	07.02.11	103
S33154AM	Fitnessgymnastik für Frauen	02.05.11	103
S33155AM	Fitnessgymnastik für Frauen	07.02.11	103
S33156AM	Fitnessgymnastik für Frauen	02.05.11	103
S34630AM	Ran an die Kräuter	11.06.11	113
S34680AM	Kochen im Winter	17.01.11	113
S34681AM	Kochen im Winter	18.01.11	113
S34682AM	Salate - erstes Frühlingskochen	14.02.11	113
S34683AM	Salate - erstes Frühlingskochen	15.02.11	113
S34688AM	Schnelle & vollwertige Küche	16.05.11	114
S34689AM	Schnelle & vollwertige Küche	17.05.11	114
S34713AM	Italienisch kochen	14.03.11	114
S34714AM	Italienisch kochen	15.03.11	114
S34715AM	Tapas	11.04.11	114
S34716AM	Tapas	12.04.11	114
S34717AM	Spanischer Abend	21.03.11	114

Kultur und Gesellschaft

S41050AM	Chaos im Ranzen?	14.04.11	117
S41051AM	Chaos im Ranzen?	12.05.11	117
S41628AM	Line Dance - Ab in die Stiefel - Anfänger/innen 1	15.02.11	122
S41629AM	Line Dance - Ab in die Stiefel - Fortgeschrittene 1	15.02.11	122
S41630AM	Line Dance - Ab in die Stiefel - Anfänger/innen 2	22.03.11	122
S41631AM	Line Dance - Ab in die Stiefel - Fortgeschrittene 2	22.03.11	122
S41632AM	Line Dance - Ab in die Stiefel - Anfänger/innen 3	03.05.11	122
S41633AM	Line Dance - Ab in die Stiefel - Fortgeschrittene 3	03.05.11	122
S41634AM	Line Dance - Ab in die Stiefel - Anfänger/innen 4	07.06.11	122
S41635AM	Line Dance - Ab in die Stiefel - Fortgeschrittene 4	07.06.11	122
S41636AM	Line Dance - Ab in die Stiefel - Wochendworkshop I	12.03.11	122
S41637AM	Line Dance - Ab in die Stiefel - Wochendworkshop 2	21.05.11	123
S41714AM	Experimentelle Malerei - Mal-Workshop 1	19.02.11	125
S41715AM	Experimentelle Malerei - Mal-Workshop 2	07.05.11	125

S41725AM	Fotografieren mit der Digitalkamera	26.02.11	126
S41726AM	Grundlagen der Fototechnik (Foto I)	26.03.11	126
S41727AM	Seminar: Bildgestaltung mit der Kamera“	09.04.11	127
S41744AM	Umgang mit Motorkettensäge & Co.	11.02.11	129
S41763AM	Schöne Dinge nähen NEU	19.03.11	131
S41764AM	Nähen für Kids	15.03.11	140
S41765AM	Socken stricken	16.02.11	131
S41766AM	Hausschuhe stricken und filzen	09.03.11	131
S41767AM	Nähen für Kids NEU	26.03.11	140
S41782AM	Steinstunden	30.04.11	133
S41783AM	Steinstunden - Speckstein-Workshop 2	28.05.11	133
S41904AM	Wo ist das Rezept geblieben?	18.03.11	135

Sprachen

S52002AM	Good morning!	09.02.11	63
S52035AM	Englisch mit guten Vorkenntnissen B1/B2	07.02.11	65
S53000AM	Spanisch mit geringen Vorkenntnissen	16.03.11	69
S54004AM	Französisch ohne Vorkenntnisse A1/1	09.02.11	73

Bardowick

Anna-Lena Schmidt • Tel. 0 41 31 / 12 01 70
anna-lena.schmidt@vhs.lueneburg.de

Junge VHS

S15110BA	Mach doch was du willst!	07.02.11	136
S32032BA	Yoga für Grundschulkinder	07.02.11	138
S32034BA	Yoga für Grundschulkinder	02.05.11	139

Gesundheit und Ernährung

S32035BA	Hatha-Yoga	07.02.11	90
S32036BA	Hatha-Yoga	07.02.11	90
S32037BA	Hatha-Yoga	02.05.11	90
S32038BA	Hatha-Yoga	02.05.11	91
S32039BA	Hatha-Yoga	09.02.11	91
S32040BA	Hatha-Yoga	09.02.11	91
S32041BA	Hatha-Yoga	04.05.11	91
S32042BA	Hatha-Yoga	04.05.11	91
S32044BA	Yoga on the go	12.02.11	91
S32303BA	Autogenes Training - Schnuppersamstag	12.03.11	97
S32331BA	Entspannung und Körperwahrnehmung mit Klangschalen	16.03.11	98
S33503BA	Bauchtanz / Orientalischer Tanz	03.02.11	105
S33504BA	Bauchtanz / Orientalischer Tanz	05.05.11	105
S33505BA	Bauchtanz /Orientalischer Tanz	04.02.11	105
S33506BA	Bauchtanz / Orientalischer Tanz	06.05.11	105
S33524BA	Schnupperworkshop Hula - Hawaiischer Tanz	05.02.11	107
S33525BA	Hula - Hawaiischer Tanz	19.02.11	107

Kultur und Gesellschaft

S41719BA	Kalligrafie - Gestalten mit Schrift	07.02.11	124
S41720BA	Kalligrafie - Gestalten mit Schrift	08.02.11	124
S41721BA	Kalligrafie - Gestalten mit Schrift	08.02.11	124
S41754BA	Verwirklichen Sie Ihren Traumgarten	03.02.11	129
S41764BA	Nähen für Anfänger/innen und Fortgeschrittene	08.03.11	131
S41904BA	Kartengestaltung für die Konfirmation	01.02.11	135
S41905BA	Tolle Geschenk- und Tischideen für Ostern	22.03.11	135
S41906BA	Karten und Verpackung	01.03.11	135

Sprachen

S52000BA	Englisch von Anfang an A1	09.02.11	61
S52008BA	Reise-Englisch	14.02.11	63
S52010BA	Englisch für Senioren	07.02.11	64
S52018BA	Englisch mit Vorkenntnissen A2-B1	01.03.11	64
S53020BA	Spanisch mit Vorkenntnissen A2	16.02.11	71
S54021BA	Französisch auffrischen A2/B1	03.02.11	73
S54224BA	Dänisch mit Vorkenntnissen A2ü2	04.02.11	77
S54225BA	Dänisch mit Vorkenntnissen A2ü2	06.05.11	77

Bleckede

Jürgen Schulze • Tel. 0 58 52 / 977 - 15 (tagsüber)
juergen.schulze@vhs.lueneburg.de

EDV und Medien

S23010BL	Einstieg in die EDV und Internet	07.02.11	46
S23125BL	Textverarbeitung in WORD	15.03.11	48
S23145BL	Tabellenkalkulation mit Microsoft Excel	03.05.11	50

Gesundheit und Ernährung

S32045BL	Kundalini Yoga	25.01.11	91
S32111BL	Qi Gong am Abend	23.02.11	93
S32112BL	Streßmanagement durch Qi Gong	26.02.11	93
S33114BL	Pilates für Anfängerinnen und Fortgeschrittene	26.01.11	102
S33205BL	Aquarobic	24.01.11	105
S33206BL	Aquarobic	27.01.11	105
S33300BL	Schwimmunterricht für Anfänger/innen	20.01.11	139
S33301BL	Schwimmunterricht für Anfänger/innen	01.03.11	139
S34050BL	Die Fünf Wandlungsphasen (TCM)	16.04.11	108
S34051BL	Die Fünf Wandlungsphasen (TCM)	25.06.11	108
S34205BL	Wege zum Wohlfühlgewicht	07.02.11	109
S34631BL	Kräuterspaziergang und Frühlingssalat	14.04.11	112
S34632BL	Kräuterspaziergang und Gründonnerstagssuppe	21.04.11	113
S34634BL	Kräuterspaziergang und Frühlingssalat	07.05.11	112

Kultur und Gesellschaft

S41585BL	Gitarrenkurs für Anfänger/innen	01.03.11	119
S41586BL	Gitarrenkurs für Fortgeschrittene	01.03.11	119
S41712BL	Malkurs am Vormittag	03.02.11	125
S41713BL	Malkurs für Nachtschwärmer	03.02.11	124
S41714BL	Öl und Acryl Malkurs	05.03.11	124
S41715BL	Lanschaftsmalerei im Mai NEU	28.05.11	124
S41716BL	Altmeistertechnik und Ölmalen NEU	12.03.11	125
S41717BL	Grundlagen im Zeichnen NEU	11.03.11	125
S41718BL	Bildnerisches Gestalten NEU	19.02.11	125
S41719BL	Bildnerisches Gestalten NEU	26.02.11	125
S41725BL	Einführung in die Digitalfotografie	19.03.11	126
S41787BL	Töpfern einmal anders	03.05.11	134

Kultur und Gesellschaft

S52000BL	Englisch von Anfang an	01.02.11	61
S52060BL	Englisch Konversationskurs	02.02.11	66

Dahlenburg

Sabine Böttcher • 0 58 51 / 7380
sabine.boettcher@vhs.lueneburg.de

EDV und Medien

S23303DA	Internet und E-Mail	26.03.11	46

Gesundheit und Ernährung

S32050DA	Yoga auf sanfte Art	24.01.11	91
S32051DA	Yoga auf sanfte Art	24.01.11	91
S32052DA	Yoga auf sanfte Art	07.03.11	91
S32114DA	Qigong	03.02.11	93
S32115DA	Qigong	05.05.11	93
S32117DA	Tai Chi	17.02.11	93
S32520DA	Bogenschießen für Anfänger/innen	30.04.11	98
S32521DA	Bogenschießen mit Vorkenntnissen	07.05.11	99
S32522DA	Gesundes Bogenschießen mit intensiver Begleitung	21.05.11	98
S32523DA	Bogenschießen in die Nacht hinein	28.05.11	98
S33114DA	Pilates für Anfängerinnen und Fortgeschrittene	25.01.11	102
S33115DA	Pilates für Anfängerinnen und Fortgeschrittene	03.05.11	102
S33161DA	Entspannung in Bewegung	09.02.11	103
S33162DA	Entspannung in Bewegung	04.05.11	103
S33163DA	Aktiv bleiben 50+	09.02.11	103
S33164DA	Aktiv bleiben 50+	04.05.11	103
S33165DA	Fit und Aktiv im Studio	03.02.11	104
S33166DA	Fit und Aktiv im Studio für Jugendliche	03.02.11	104
S33167DA	Fit und Aktiv im Studio 50+	02.02.11	103
S33168DA	Fitnesstraining	25.01.11	103

S33169DA	Fitnesstraining	27.01.11	103

Kultur und Gesellschaft

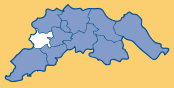
S33170DA	Drums Alive - oder Trommeln auf Gymnastikbällen	05.05.11	104
S33171DA	Inliner- und Waveboard	06.05.11	103
S33610DA	Selbstverteidigung und Selbstbehauptung	11.02.11	107
S33611DA	Gewaltprävention für Kinder	04.03.11	107
S34203DA	Augen- und Sehtraining	26.02.11	109
S41100DA	Steuerpflicht für Rentner/innen	21.02.11	117
S41101DA	Vorsorge- und Betreuungsvollmacht mit Patientenverfügung	07.03.11	117
S41102DA	Gesetzliches Erbrecht	21.03.11	116
S41727DA	Digitale Fotografie - Grundlagen und Anwendung	10.05.11	128
S41737DA	Pannenhilfe für Frauen	05.05.11	127
S41743DA	Umgang mit der Motorkettensäge & Co	04.02.11	128
S41754DA	Winterschnitt	24.01.11	129
S41755DA	Sommerschnitt an Obstgehölzen	20.06.11	129
S41756DA	Gartengestaltung	11.04.11	129
S41757DA	Veredeln	31.01.11	129
S41764DA	Nähkurs für Einsteiger/innen	16.03.11	130
S41766DA	Filzen	16.04.11	130
S41798DA	Burgen, Güter, Dörfer u.s.w. in der SG Dahlenburg	19.03.11	133
S52005DA	Englisch für Anfänger/innen A1	10.02.11	62
S52027DA	Englisch Refresher A2/B1	08.02.11	65
S54004DA	Französisch mit geringen Vorkenntnissen A1	08.03.11	73

Gesundheit und Ernährung

T32053DA	Lachyoga	07.02.11	91

Gellersen

Inge Prüser-Winkel • Tel.: 0 41 31 / 60 61 00 (AB)
inge.prueser@vhs.lueneburg.de



Kommunikation und Rhetorik

S25117GE	Gewaltfreie Kommunikation für Berufstätige	08.03.11	29
S25118GE	Ich fühle was Du nicht sagst!	10.04.11	30

Gesundheit und Ernährung

S32020GE	Lachyoga NEU	03.03.11	90
S32055GE	Yoga am Vormittag	26.01.11	92
S32056GE	Yoga am Vormittag	04.05.11	92
S32057GE	Yoga	25.01.11	92
S32058GE	Yoga	03.05.11	91
S32059GE	Hatha Yoga	07.02.11	91
S32060GE	Hatha Yoga	02.05.11	91
S32119GE	Qi Gong	11.01.11	94
S32120GE	Qi Gong	08.02.11	94
S32121GE	Qi Gong	03.05.11	94
S32122GE	Taiji und Qigong NEU	08.02.11	94
S32318GE	Progressive Muskelentspannung nach Jacobson	07.02.11	96
S33005GE	Bauch, Beine, Po, Hüften, Rücken	08.02.11	99
S33006GE	Bauch, Beine, Po, Hüften, Rücken	03.05.11	99
S33007GE	Rückenfitness 50 PLUS - NEU	15.02.11	99
S33301GE	Schwimmen für Erwachsene	11.01.11	105
S33302GE	Schwimmen für Erwachsene	08.02.11	105
S33303GE	Schwimmen für Erwachsene	03.05.11	105
S33515GE	Tanz von innen nach außen	19.02.11	106
S34225GE	Sauer macht nicht lustig, sondern krank!	24.02.11	110
S34226GE	Wasser: ein ganz besonderes Lebensmittel	17.02.11	111
S34227GE	Arthrose, Gelenkbeschwerden, Rückenprobleme!	07.04.11	110
S34355GE	Symbole des Tarot	05.02.11	110
S34635GE	Wildkräuterwanderung NEU	14.05.11	112
S34690GE	Schnell, leicht, schmackhaft und glutenfrei Kochen	02.05.11	114
S34691GE	Schnell, leicht, schmackhaft mit nur 4 Zutaten NEU	21.02.11	114
S34692GE	Nahrungsmittel und ihre Wirkung auf unseren Körper	02.03.11	113
S34710GE	Kocherlebnis Asiatisch	25.03.11	113
S34711GE	Kocherlebnis Italienisch	18.02.11	113
S34712GE	Kocherlebnis Italienisch	01.04.11	113

Kultur und Gesellschaft

S41584GE	Gitarre	07.02.11	119
S41585GE	Gitarrenkreis für Anfänger/innen NEU	11.01.11	119
S41713GE	Aquarell- Gouache	03.02.11	126
S41714GE	Aquarell- Gouache	17.03.11	125
S41715GE	Aquarell- Gouache	05.05.11	126
S41716GE	Aquarell- Gouache... kombiniert mit anderen Mal- /Zeichentechniken	16.06.11	126
S41717GE	Malkurs für Kinder NEU	07.02.11	126
S41718GE	Kunst-Workshop für Erwachsene NEU	07.02.11	126
S41719GE	Kunst-Workshop am Wochenende - Malen mit Aquarell NEU	09.04.11	126
S41723GE	Porzellanmalerei	12.03.11	126
S41724GE	Porzellanmalerei	02.04.11	126
S41748GE	Umgang mit der Motorkettensäge & Co.	26.02.11	128
S41764GE	Nähen NEU	21.02.11	130
S41765GE	Taschen selbst genäht NEU	28.03.11	131
S41908GE	Frühlingsdekorationen NEU	02.04.11	134
S41910GE	Bridge für Anfänger/innen	16.03.11	134
S41911GE	Bridge für Interessierte	25.05.11	135

Sprachen

S52029GE	Engl. Refresherkurs B1/B2	08.02.11	66
S53000GE	Spanisch für Anfänger/innen	22.02.11	68
S54010GE	Französisch mit Vorkenntnissen A1	02.02.11	73
S54027GE	Französisch mit guten Vorkenntnissen B2	03.02.11	75
S54228GE	Dänisch Konversation A2	07.02.11	77
S54229GE	Dänisch Konversation A2	02.05.11	77
S61571GE	Gedächtnistraining für die Generation 50 plus	09.02.11	144
S61572GE	Gesprächsrunde Reppenstedt für die Generation 50plus	11.02.11	145
S61573GE	Kunst-Malkurs für Senioren/innen	07.02.11	146

Ilmenau

Katharina Esther Gottschling • Tel. 0 41 31 / 40 74 64
katharina.gottschling@vhs.lueneburg.de

Junge VHS

S15108IL	Mathematik für Kinder der 3. und 4. Klasse	23.05.11	137
S15109IL	Mathematische Muster	23.05.11	138

EDV und Medien

S23217IL	Einführung in die Digitale Fotografie	05.05.11	52
S23629IL	Internet und E-Mail für Senioren/innen	31.03.11	151

Gesundheit und Ernährung

S32066IL	Hatha-Yoga	07.02.11	91
S32067IL	Hatha-Yoga für Neueinsteiger/innen speziell auch für Senioren!	07.02.11	92
S32125IL	Gesundheitsschützendes Qigong	25.06.11	93
S33007IL	Dem Rücken Gutes tun!	07.03.11	100
S33118IL	Pilates - Basiskurs	16.02.11	101
S33119IL	Pilates - Aufbaukurs	16.02.11	101
S33527IL	Energy Dance	03.02.11	107
S33528IL	Energy Dance	19.05.11	107
S34204IL	Burn-out: Prävention und Umgang	10.03.11	109

Kultur und Gesellschaft

S41765IL	Patchwork & Quilt für Anfänger/innen	19.03.11	130
S41766IL	Filzen I	26.03.11	130
S41767IL	Filzen II - gerne auch mit Kindern	07.05.11	131
S41768IL	Filzen für Kinder mit Eltern	05.02.11	140
S41769IL	Filzen für Kinder (9 - 16 Jahre)	03.04.11	140
S41786IL	Kreatives Gestalten mit Ton	14.02.11	133
S41787IL	Töpfern für Kinder I	14.02.11	141
S41788IL	Töpfern für Kinder II	11.04.11	141
S41789IL	Töpfern für die Kleinen	21.03.11	141

Sprachen

S52010IL	Englisch mit Muße A1/A2	03.02.11	63
S52020IL	Englisch am Vormittag I - A2	08.02.11	64
S52021IL	Englisch am Vormittag II - A2/B1	08.02.11	65
S52036IL	English for advanced learners B2	03.02.11	65

Neuhaus

Dieter Hublitz c/o Isabel Gerstl • 0 41 3 / 15 66 - 119
isabel.gerstl@vhs.lueneburg.de

Arbeitstechniken und Sekretariat

S25610NE	Telefontraining	08.03.11	39
S25611NE	Bewerbungen am PC schreiben	29.03.11	39
S25612NE	Fit für den Arbeitsplatz	10.05.11	39
S25613NE	Norm- und Standardbriefe nach DIN-Vorschriften	07.06.11	39

Gesundheit und Ernährung

S32130NE	Qigong - chinesische Heilgymnastik	10.02.11	94
S32132NE	Qigong für Fortgeschrittene	10.02.11	93

Junge VHS

S41610NE	Singen mit Kindern NEU	09.02.11	140
S41611NE	Singen mit Kindern NEU	18.04.11	140
S41759NE	Der pflegeleichte Garten NEU	28.05.11	130
S41765NE	Handpuppen filzen	05.02.11	131
S41767NE	Bilder filzen	05.03.11	131

Ostheide

Marita Betzenberger • Tel. 0 41 37 / 80 08 -0
marita.betzenberger@vhs.lueneburg.de

EDV und Medien

S232160S	Bildbearbeitung am PC	26.03.11	53

Gesundheit und Ernährung

S320700S	Yoga auf sanfte Art	25.01.11	91
S320720S	Hatha Yoga für Anfänger/innen	03.02.11	91
S320730S	Hatha Yoga für Anfänger/innen	03.02.11	91
S320750S	Hatha Yoga NEU	28.02.11	92
S330080S	Wirbelsäulen- und Ausgleichsübungen	26.01.11	99
S330090S	Wirbelsäulen- und Ausgleichsübungen	26.01.11	99
S330100S	Wirbelsäulen- und Ausgleichsübungen	26.01.11	99
S330110S	Wirbelsäulen- und Ausgleichsübungen	20.04.11	99
S330120S	Wirbelsäulen- und Ausgleichsübungen	20.04.11	99
S330130S	Wirbelsäulen- und Ausgleichsübungen	20.04.11	99
S330140S	Wirbelsäulengymnastik	18.01.11	99
S330150S	Wirbelsäulengymnastik	18.01.11	99
S330160S	Wirbelsäulengymnastik	03.05.11	99
S330170S	Wirbelsäulengymnastik	03.05.11	99
S330180S	Wirbelsäulengymnastik	17.01.11	99
S330190S	Wirbelsäulengymnastik	17.01.11	99
S330220S	Wirbelsäulengymnastik	19.01.11	99
S330230S	Wirbelsäulengymnastik	02.05.11	100
S330240S	Wirbelsäulengymnastik	02.05.11	100
S330250S	Wirbelsäulengymnastik	04.05.11	100
S330260S	Wirbelsäulengymnastik	04.05.11	100
S330270S	Wirbelsäulengymnastik	04.05.11	100
S330280S	Wirbelsäulengymnastik	27.01.11	100
S330290S	Wirbelsäulengymnastik	27.01.11	100
S330300S	Wirbelsäulengymnastik	05.05.11	100
S330310S	Wirbelsäulengymnastik	05.05.11	100

Junge VHS

S347270S	Ich kann das auch! Kochen mit und für Kinder/n	15.03.11	140
S347280S	Mit allen Sinnen - kleine Küchenexperimente	12.04.11	139
S347290S	Kinder kochen selbst	17.05.11	139

Kultur und Gesellschaft

S415870S	Gitarrenunterricht für Anfänger/innen	19.02.11	120
S417160S	Ölmalerei - von der Skizze bis zum fertigen Bild	08.02.11	127
S417170S	Malkurs für Familien mit Kindern von 5 bis 100 Jahren	08.02.11	140
S417180S	Kunst-Workshop am Wochenende	02.04.11	126
S417270S	Digitales Fotografieren	02.02.11	128
S417280S	Fotografieren mit der Digitalkamera	12.03.11	127
S417670S	Kreatives Filzen	05.02.11	140

Sprachen

S520000S	Englisch von Anfang an	02.02.11	61

Scharnebeck

Karl-Heinz Herz • Frau Schultz • Tel.: 0 41 36 / 907 -28
karl.heinz.herz@vhs.lueneburg.de

EDV und Medien

R21114SC	Computerkurs für Frauen - Aufbaukurs	13.01.11	42
S23009SC	Workshop: Jetzt räum' ich meinen PC auf	07.04.11	45
S23148SC	Microsoft Excel/Open Office CALC - Aufbaukurs	24.02.11	50
S23178SC	Microsoft Power Point - Präsentation	05.05.11	50
S23218SC	Digitalfotografie	03.02.11	52
S23219SC	Digitalfotografie	17.03.11	52

Gesundheit und Ernährung

S32075SC	Kundalini-Yoga (Yogi Bhajan)	01.03.11	92
S32076SC	Kundalini-Yoga (Yogi Bhajan)	03.05.11	92
S32144SC	Taiji	02.02.11	93
S32145SC	Taiji	03.02.11	93
S32325SC	Meditation	28.02.11	97
S32340SC	Schminkkurs	07.05.11	97
S33031SC	Wirbelsäulengymnastik	27.01.11	100
S33032SC	Wirbelsäulengymnastik	27.01.11	100
S33033SC	Wirbelsäulengymnastik	05.05.11	100
S33034SC	Wirbelsäulengymnastik	05.05.11	100
S33035SC	Rückenfit - Gesundheitsgymnastik	27.01.11	101
S33120SC	Pilates - Aufbaukurs	12.01.11	102
S33121SC	Pilates - Aufbaukurs	02.02.11	102
S33122SC	Pilates - Aufbaukurs	04.05.11	102
S33123SC	Pilates - Aufbaukurs	12.01.11	102
S33124SC	Pilates - Aufbaukurs	02.02.11	102
S33125SC	Pilates - Aufbaukurs	04.05.11	102
S33126SC	Yogilates - Yoga und Pilates	07.02.11	101
S33127SC	Yogilates - Yoga und Pilates	02.05.11	101
S33128SC	Yogilates - Yoga und Pilates	12.01.11	101
S33129SC	Yogilates - Yoga und Pilates	02.02.11	101
S33130SC	Yogilates - Yoga und Pilates	04.05.11	101
S33176SC	Fit durchs Leben	25.01.11	103
S33177SC	Fit durchs Leben	25.01.11	103
S33178SC	Fit durchs Leben	03.05.11	103
S33179SC	Fit durchs Leben	03.05.11	103
S33304SC	Schwimmenü Seepferdchenkurs	07.01.11	139
S33305SC	Schwimmenü Seepferdchenkurs	01.04.11	139
S33308SC	Schwimmen: Bronzekurs	07.01.11	139
S33309SC	Schwimmen: Bronzekurs	01.04.11	139
S34114SC	Informationsabend Reiki	08.04.11	108
S34115SC	Reiki - Das Usui-System der natürlichen Energie	21.05.11	108

Kultur und Gesellschaft

S41564SC	Schreibwerkstatt „Kreatives Schreiben"	03.02.11	119
S41742SC	Umgang mit der Motorkettensäge & Co.	22.01.11	128
S41765SC	Blaudruck/ Stoff-Handdruck I	29.01.11	131
S41766SC	Blaudruck/ Stoff-Handdruck II	26.02.11	131

Sprachen

S52021SC	Englisch mit Vorkenntnissen A2	03.03.11	64
S53000SC	Spanisch ohne Vorkenntnisse A1	03.02.11	68
S53006SC	Spanisch mit geringen Vorkenntnissen A1	03.02.11	69
S53007SC	Spanisch mit geringen Vorkenntnissen A1ü2	07.02.11	69
S53008SC	Spanisch mit Vorkenntnissen A1ü5	08.02.11	70
S53060	Eine Woche Spanisch (1) A1 - Bildungsurlaub	23.05.11	70
S53061	Eine Woche Spanisch (2) A2 - Bildungsurlaub	20.06.11	70
S53062	Eine Woche Spanisch (3) A2 - Bildungsurlaub	11.04.11	70
S54110SC	Italienisch mit Vorkenntnissen A1ü5	21.02.11	75
S54223SC	Dänisch mit geringen Vorkenntnissen A1ü3	08.02.11	77
S54225SC	Dänisch mit Vorkenntnissen A2	08.02.11	77

SO MELDEN SIE SICH AN!

Volkshochschule REGION Lüneburg • Geschäftsstelle: Haagestr. 4 • Telefon (Zentrale): 0 41 31/15 66 -0 • www.vhs.lueneburg.de

Anmeldezeiten

Ihre Anmeldung nehmen wir täglich während unserer Geschäftszeiten (siehe unten) entgegen.

- persönlich
- auf den vorgedruckten Anmeldekarten (letzte Seite)
- telefonisch (0 41 31 / 1566 -0)
- per Fax (0 41 31 / 1566 -150)
- per E-Mail (vhsinfo@vhs.lueneburg.de)
- auf unserer Internetseite: www.vhs.lueneburg.de

Anmeldungen werden von der VHS in zeitlicher Reihenfolge entgegengenommen.

Zahlungsweise

Grundsätzlich im Lastschrifteinzugsverfahren.

Die Zahlungsweise erfolgt grundsätzlich im Lastschrifteinzugsverfahren. Sollte dies nicht vereinbart sein, wird gegen eine Aufwandsentschädigung von EUR 3,00 eine Rechnung mit Überweisungsauftrag erstellt. Ohne Aufschlag sind sowohl Barzahlung (während der Öffnungszeiten im Kundenservice Haagestr. 4, Lüneburg) bzw. Überweisung (unter Angabe von Kursnummer und Teilnehmername) möglich - beides vor dem 3. Kurstag bzw. bei Kurzveranstaltungen vor Kursbeginn.

Wann wird gezahlt?

Bei Lastschrifteinzug und Rechnungsstellung ca. nach dem 3. Kurstag bzw. bei Wochenend- und Tagesveranstaltung nach dem Kurs.

Bei Barzahlung muss die Gebühr bis zum 3. Kurstag bzw. bis zu Beginn gezahlt werden.

Ermäßigungen

- Schüler / Studenten
- Auszubildende / Wehrpflichtige / Zivildienstleistende
- Empfänger von ALG I oder II
- Wohngeldberechtigte
- Sozialhilfeempfänger
- Inhaber eines Seniorenpasses
- Inhaber der Giro-Privileg-Karte der Sparkasse (gilt nicht für Lehrgänge)

Alle Ermäßigungen können nur im Kundenservice beantragt und bewilligt werden. Dieses muss für jedes Semester neu beantragt werden. Ermäßigungen können nicht nachträglich gewährt werden.

Geschäftszeiten

Montag bis Freitag	08.30 bis 13.00 Uhr
Montag auch	14.00 bis 18.00 Uhr
Donnerstag auch	14.00 bis 17.00 Uhr
Während der Ferien	08.30 bis 12.00 Uhr

Teilnahmebescheinigungen

Eine Teilnahmebescheinigung können Sie nach Kursende im Kundenservice anfordern oder abholen, jedoch erst nach Begleichung der Forderungen und wenn sie regelmäßig teilgenommen haben.

Findet mein Kurs statt?

Wenn Sie uns Ihre Anmeldung zusenden, erfolgt keine Bestätigung. Wir informieren Sie nur, wenn der gewünschte Kurs nicht stattfindet.

Ferienregelung

Während der Schulferien

Osterferien	16.04. – 30.04.2011
Sommerferien	07.07. – 17.08.2011
	und an den gesetzlichen Feiertagen
	findet in der Regel kein Unterricht statt.

Datenschutz

Zu Zwecken der Vertragsdurchführung erhebt, übermittelt, speichert und nutzt die VHS die personenbezogenen Daten der Teilnehmer/innen. Näheres entnehmen Sie bitte den AGB´s (Seite 159)

Lehrplanänderungen

Der Wechsel von Unterrichtsräumen bleibt der Volkshochschule vorbehalten. Die aktuellen Räume entnehmen Sie bitte den Aushängen.

Abmeldung

Abmelden können Sie sich spätestens **am Tag des Anmeldeschlusses** im Kundenservice. Abmeldungen nach dem Anmeldeschluss oder Fernbleiben der Veranstaltung werden mit 50% Ausfallentgelt der Kursgebühr in Rechnung gestellt. **Abmeldungen bei Dozenten sind unwirksam.**

So erreichen Sie uns:

Zentrale:	0 41 31 / 1566- 0
Telefax:	0 41 31 / 1566-1 50
Email:	vhsinfo@vhs.lueneburg.de
Jan Peter Stolze	0 41 31 / 1566- 122
	jan-peter.stolze@vhs.lueneburg.de
Rabea Grimm	0 41 31 / 1566- 121
	rabea.grimm@vhs.lueneburg.de
Isabel Gerstl	0 41 31 / 1566- 119
	isabel.gerstl@vhs.lueneburg.de

Volkshochschule REGION Lüneburg
Haagestr. 4
21335 Lüneburg
Telefon: 0 41 31 / 1566- 0
Fax: 0 41 31 / 15 66- 150
Email: vhsinfo@vhs.lueneburg.de
Internet: www.vhs.lueneburg.de

Bankverbindung:
Sparkasse Lüneburg
BLZ: 240 501 10
Konto-Nr.: 84715

Eine Einrichtung der
Gemeinnützigen Bildungs- und Kultur GmbH Hansestadt und Landkreis Lüneburg
Am Ochsenmarkt
21335 Lüneburg

Geschäftsführer: Peter Koch
Aufsichtsratsvorsitzender: Eckard Neubauer

Steuernummer: 33/270/00923
Handelsregister: HRB: 200405
Amtsgericht Lüneburg

Unsere Öffnungszeiten:

Vom 10.01. bis 28.01.11	Montag	08.30 bis 18.00 Uhr
	Di. bis Do.	08.30 bis 17.00 Uhr
	Freitag	08.30 bis 14.00 Uhr
Vom 31.01. bis 17.08.11	Montag bis Freitag	08.30 bis 13.00 Uhr
	Montag auch	14.00 bis 18.00 Uhr
	Donnerstag auch	14.00 bis 17.00 Uhr
Während der Ferien	Montag bis Freitag	08.30 bis 12.00 Uhr

vhs.kundencenter:

Zentrale	**0 41 31 / 15 66**	**- 0**
		- 121
		- 122
		- 120
		- 119
Telefax:		**- 150**
Email:	**vhsinfo@vhs.lueneburg.de**	
Newsletterbestellung:	**newsletter@vhs.lueneburg.de**	
Qualitätssicherung	**qualitaet@vhs.lueneburg.de**	

Schulferien 1/2011:

Januar	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli
01 Sa	01 Di	01 Di	01 Fr	01 So	01 Mi	01 Fr
02 So	02 Mi	02 Mi	02 Sa	02 Mo	02 Do	02 Sa
03 Mo	03 Do	03 Do	03 So	03 Di	03 Fr	03 So
04 Di	04 Fr	04 Fr	04 Mo	04 Mi	04 Sa	04 Mo
05 Mi	05 Sa	05 Sa	05 Di	05 Do	05 So	05 Di
06 Do	06 So	06 So	06 Mi	06 Fr	06 Mo	06 Mi
07 Fr	07 Mo	07 Mo	07 Do	07 Sa	07 Di	07 Do
08 Sa	08 Di	08 Di	08 Fr	08 So	08 Mi	08 Fr
09 So	09 Mi	09 Mi	09 Sa	09 Mo	09 Do	09 Sa
10 Mo	10 Do	10 Do	10 So	10 Di	10 Fr	10 So
11 Di	11 Fr	11 Fr	11 Mo	11 Mi	11 Sa	11 Mo
12 Mi	12 Sa	12 Sa	12 Di	12 Do	12 So	12 Di
13 Do	13 So	13 So	13 Mi	13 Fr	13 Mo	13 Mi
14 Fr	14 Mo	14 Mo	14 Do	14 Sa	14 Di	14 Do
15 Sa	15 Di	15 Di	15 Fr	15 So	15 Mi	15 Fr
16 So	16 Mi	16 Mi	16 Sa	16 Mo	16 Do	16 Sa
17 Mo	17 Do	17 Do	17 So	17 Di	17 Fr	17 So
18 Di	18 Fr	18 Fr	18 Mo	18 Mi	18 Sa	18 Mo
19 Mi	19 Sa	19 Sa	19 Di	19 Do	19 So	19 Di
20 Do	20 So	20 So	20 Mi	20 Fr	20 Mo	20 Mi
21 Fr	21 Mo	21 Mo	21 Do	21 Sa	21 Di	21 Do
22 Sa	22 Di	22 Di	22 Fr	22 So	22 Mi	22 Fr
23 So	23 Mi	23 Mi	23 Sa	23 Mo	23 Do	23 Sa
24 Mo	24 Do	24 Do	24 So	24 Di	24 Fr	24 So
25 Di	25 Fr	25 Fr	25 Mo	25 Mi	25 Sa	25 Mo
26 Mi	26 Sa	26 Sa	26 Di	26 Do	26 So	26 Di
27 Do	27 So	27 So	27 Mi	27 Fr	27 Mo	27 Mi
28 Fr	28 Mo	28 Mo	28 Do	28 Sa	28 Di	28 Do
29 Sa		29 Di	29 Fr	29 So	29 Mi	29 Fr
30 So		30 Mi	30 Sa	30 Mo	30 Do	30 Sa
31 Mo		31 Do		31 Di		31 So

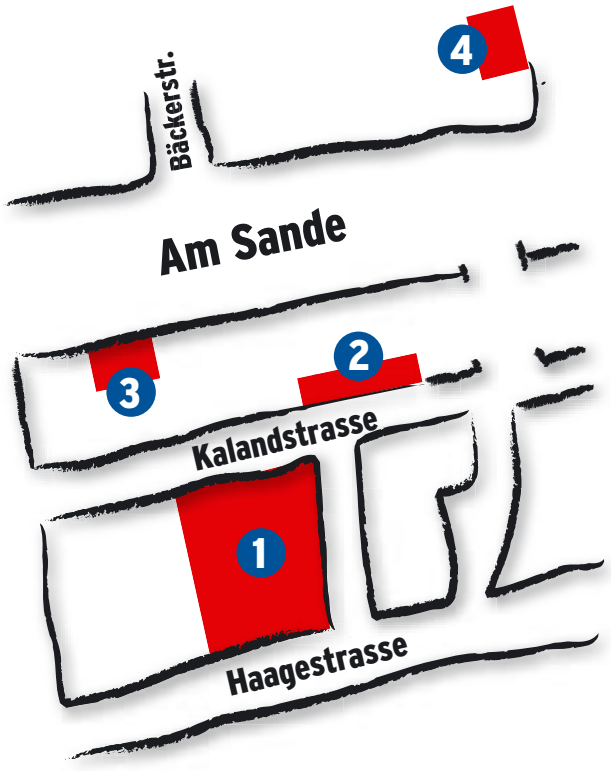
So finden Sie uns:

In unmittelbarer Nähe zur Geschäftsstelle in der Haagestrasse 4 befinden sich folgende Unterrichts- und Seminarräume:

2 **VHS: Kalandstrasse**
Sprachen und Integration

3 **VHS: Am Sande 5**
Jugendcoach

4 **VHS: Am Sande 40**
Schulungsraum



VHS REGION Lüneburg erneut qualitätstestiert

Die VHS REGION Lüneburg arbeitet qualitätvoll und stellt dies auch unter Beweis. Sie nahm am 23. Oktober 2008 eine wichtige Hürde, indem sie von einem unabhängigen Institut nach dem Qualitätsmanagementverfahren „Lernerorientierte Qualität in der Weiterbildung" (LQW) zertifiziert wurde. In einem über einjährigen intensiven Prozess haben die MitarbeiterInnen in vielen gemeinsamen workshops und Arbeitsgruppen die qualitativen Anforderungen erarbeitet.

Damit wurden auch die Grundlagen der neuen VHS REGION Lüneburg entwickelt bzw. festgelegt, die nun in der Praxis mit Leben erfüllt werden: Es entstanden ein Leitbild, eine Definition gelungenen Lernens, Schlüsselprozesse, Beurteilungskriterien für diverse Aspekte des Kursangebots, des Lehrens, der Infrastruktur sowie Verfahren zur Bedarfsermittlung, zur Evaluation, zur Leitung und zum Controlling. All dies mit dem Ziel, den Kundinnen und Kunden Instrumente für ihre persönliche und berufliche Weiterentwicklung zur Verfügung zu stellen.

Die erneute erfolgreiche Zertifizierung versteht die sich selbst als lernende Organisation begreifende Volkshochschule als eine Zwischenetappe einer kontinuierlichen Weiterentwicklung. Die LQW-Testierung dient gemäß Niedersächsischem Erwachsenenbildungsgesetz (EBG) als Nachweis dem Land Niedersachsen gegenüber und stellt die Voraussetzung für den Erhalt der Landesförderung dar. Bisher hatten die beiden Volkshochschulen in Stadt und Kreis separat ihr Qualitätszertifikat erworben, das regelmäßig alle 4 Jahre erneuert werden muss.

zertifiziert nach AZWV durch HZA

Die VHS REGION Lüneburg ist wie viele andere Bildungsträger in mehrere Qualitätsnachweissysteme eingebunden. Für andere Auftraggeber, z.B. die Agentur für Arbeit und die ARGE, ist die AZWV-Zertifizierung (Anerkennungs- und Zulassungsverordnung Weiterbildung) zwingendes Vergabekriterium. Die VHS REGION Lüneburg und eine Vielzahl von Lehrgängen und Kursen sind danach zertifiziert, um die Teilnahme per Bildungsgutschein zu ermöglichen.

Mit der VHS erreichen Sie 78tausend Lüneburger Haushalte auf die schlaue Art!

Werben Sie im VHS Programmheft. Interesse? k.greife@adsandmore.de

neue arbeit LÜNEBURG UELZEN
Diakonische Gesellschaft für Arbeit und Bildung

gemeinnützige Gesellschaft für Arbeit • Qualifizierung • Beratung und Integration

Betriebsstätten

- Hoch- und Trockenbau
- Garten- und Landschaftsbau
- Haustechnik
- Umzüge und Transporte
- Sozial-Kaufhäuser
- Hauswirtschaft
- Reinigungsdienste
- Wäscherei
- Gastronomie
- Catering

zertifiziert nach:

www.neue-arbeit-lueneburg-uelzen.de

Die neue arbeit lueneburg-uelzen gGmbH ist eine gemeinnützige Gesellschaft, die erwerbslosen Menschen mit sozialen Problemlagen und multiplen Vermittlungshemmnissen durch Beschäftigung, Berufsförderung und sozialer Betreuung unterstützt. Wir qualifizieren in eigenen Betriebsstätten und in unterstützten Beschäftigungsstätten für den ersten Arbeitsmarkt.

neue arbeit LÜNEBURG UELZEN
Diakonische Gesellschaft für Arbeit und Bildung

Beim Benedikt 8a
21335 Lüneburg
Tel. 04131 69960-60
Fax 04131 69960-66

geschaeftsstelle@neue-arbeit-lueneburg.de

Diakonie.

Allgemeine Geschäftsbedingungen

1. Vertragsschluss
Die Ankündigung von Veranstaltungen ist unverbindlich.
Durch Anmeldung zu einer Veranstaltung der Volkshochschule REGION Lüneburg (nachstehend VHS genannt) oder Zahlung des Teilnehmerentgeltes einerseits und Annahme durch die VHS andererseits wird ein privatrechtlicher Vertrag geschlossen. Es besteht die Möglichkeit sich

- persönlich
- schriftlich (Anmeldekarten finden Sie am Ende des Programmheftes)
- telefonisch (0 41 31 / 15 66 -0)
- per Fax (0 41 31 / 15 66 -150)
- per Email (vhsinfo@vhs.lueneburg.de)
- oder auf unserer Internetseite (www.vhs.lueneburg.de) anzumelden.

Es erfolgt grundsätzlich keine Bestätigung der Anmeldung.
Die Anmeldungen werden von der VHS in zeitlicher Reihenfolge entgegengenommen. Sie können auch durch einen bevollmächtigten Dritten erfolgen.
Benachrichtigungen erfolgen nur, wenn der Kurs bereits belegt ist oder nicht wie angegeben stattfindet.

2. Entgelt
Das vereinbarte Teilnahmeentgelt wird bei Veranstaltungsbeginn fällig.
Mögliche Zahlarten:
• per Lastschrift
• Barzahlung im Kundenservice
• per Überweisung

Nach dem 3. Kurstag wird gegen eine Aufwandsentschädigung von EUR 3,00 eine Rechnung mit Überweisungsauftrag erstellt, sofern weder ein Lastschrifteinzugsverfahren vereinbart, noch die offen stehende Gebühr vollständig beglichen worden ist.

Die Rücklastschriftgebühren durch ein vereinbartes, gescheitertes Lastschrifteinzugsverfahren werden an den Teilnehmer/in in entstandener Höhe weiterberechnet.

Das Entgelt muss auch dann gezahlt werden, wenn der Kurs nur einmal besucht wurde.
Bei Fernbleiben von der Veranstaltung oder Abmelden nach dem jeweils ausgeschriebenen Anmeldeschluss werden 50% der Kursgebühr in Form eines „Ausfallentgeltes" erhoben.
Wenn eine Veranstaltung aus Gründen, die die VHS nicht zu vertreten hat (z.B. Ausfall der Kursleitung) ganz oder teilweise nicht stattfinden kann, wird das Entgelt nach dem Verhältnis der abgewickelten Teileinheiten zum Gesamtumfang der Veranstaltung geschuldet.

Bei Ausfall einer Veranstaltung wird das gegebenenfalls vorab entrichtete Entgelt in voller Höhe zurückerstattet.

3. Ermäßigungen
Folgende Personen können unter Vorlage eines entsprechenden Nachweises bei Anmeldung, spätestens jedoch bis Kursbeginn, einen Antrag auf Ermäßigung stellen, sofern der Kurs eine Ermäßigung vorsieht: Schüler/innen, Studenten/innen, Auszubildende, Wehrpflichtige, Zivildienstleistende, Menschen, die ein freiwilliges oder ökologisches Jahr ableisten, Empfänger/innen von ALG I oder II, Wohngeldberechtigte, Sozialhilfeempfänger/innen, Inhaber/innen der GIRO-PRIVILEG-Karte der Sparkasse Lüneburg (gilt nicht für Lehrgänge). Ermäßigungen müssen für jedes Semester neu beantragt werden. Eine rückwirkende Gewährung erfolgt nicht.

4. Leistungsumfang, Schriftform
Der Umfang der Leistungen der VHS ergibt sich aus der Veranstaltungsbeschreibung im jeweils aktuellem Kursangebot. Die Kursleitung ist zur Änderung der Vertragsbedingungen und zur Abgabe von Zusagen nicht berechtigt. Änderungen jedweder Art bedürfen der Schriftform.

5. Prüfungen, Bescheinigungen
Der Vertrag beinhaltet keinen Anspruch auf Zulassung und Ableistung einer Prüfung. Teilnahmebescheinigungen werden auf Wunsch ausgestellt, wenn mindestens 80% der Unterrichtseinheiten besucht wurden. Ein Anspruch auf eine Teilnahmebescheinigung besteht jedoch generell erst nach Begleichung der Forderungen. Die erste Teilnahmebescheinigung ist kostenfrei. Für jede weitere werden bei Selbstabholung EUR 3,00 und bei Versand EUR 4,00 berechnet. Ein Versand erfolgt nur bei Vorauszahlung.

6. Rücktritt vom Vertrag
Teilnehmer/innen
Ein kostenfreier Rücktritt ist nur im Rahmen der ausgewiesenen Anmeldefristen möglich.

Bei Fernbleiben von der Veranstaltung oder Abmelden nach dem jeweils ausgewiesenen Anmeldeschluss werden 50% des Entgeltes erhoben.

Bei Schulabschluss- und weiteren Lehrgängen gelten abweichende Regelungen, die ggf. in einem gesonderten Vertrag vereinbart werden.

Abmeldungen bei der Kursleitung sind nicht wirksam.

Das gesetzliche Widerrufsrecht bei Fernabsatzgeschäften wird durch diese Regelung nicht berührt.

VHS
Die VHS behält sich vor, einzelne im Veranstaltungsprogramm aufgeführte Veranstaltungen nicht durchzuführen, wenn die zur Verfügung stehenden Finanzmittel nicht ausreichen. Die VHS kann vom Teilnahmevertrag zurücktreten, wenn sich der Teilnehmer/innen in Zahlungsverzug befindet und eine Zahlungsfrist erfolglos verstrichen ist. Weitergehende Ansprüche gegen die VHS sind ausgeschlossen. Ferner kann die VHS vom Vertrag zurücktreten, wenn nach Ende der Anmeldefrist die Mindestzahl von Teilnehmer/innen nicht erreicht ist. Abweichend hiervon kann die VHS auf eine Absage verzichten, wenn zwischen den Beteiligten eine Aufzahlung und / oder Veranstaltungskürzung vereinbart wird. Ein Rechtsanspruch auf Teilnahme an einer VHS-Veranstaltung besteht nicht. Die VHS kann in den Fällen des § 314 BGB aus wichtigen Grund kündigen.

- Ein wichtiger Grund liegt insbesondere in folgenden Fällen vor:
- Gemeinschaftswidriges Verhalten in Veranstaltungen trotz vorangehender Abmahnung und Androhung der Kündigung durch die Kursleitung, insbesondere Störung des Informations- bzw. Veranstaltungsbetriebes durch Lärm- und Geräuschbelästigungen oder durch querulatorisches Verhalten,
- Ehrverletzungen aller Art gegenüber der Kursleitung, gegenüber Teilnehmer/innen oder Beschäftigten der VHS,
- Diskriminierung von Personen wegen persönlicher Eigenschaften (Alter, Geschlecht, Hautfarbe, Volks- oder Religionszugehörigkeit etc.),
- Missbrauch der Veranstaltungen für parteipolitische oder weltanschauliche Zwecke oder für Agitationen aller Art,
- Beachtliche Verstöße gegen die Hausordnung.
- Statt einer Kündigung kann die VHS den Teilnehmer /innen auch von einer Veranstaltungseinheit ausschließen.
- Der Vergütungsanspruch der VHS wird durch eine solche Kündigung oder durch einen Ausschluss nicht berührt.

7. Organisatorische Änderung
Vorbehalten bleiben der VHS, Programmänderung aus aktuellem Anlass, sowie der Wechsel der ausgeschriebenen Kursleitung und Unterrichtsräumen. Daraus entsteht kein Recht zur außerordentlichen Kündigung. Muss eine Veranstaltungseinheit aus von der VHS nicht zu vertretenden Gründen ausfallen (beispielsweise wegen Erkrankung einer Dozentin), kann sie nachgeholt werden. Ein Anspruch hierauf besteht jedoch nicht. Wird die Veranstaltung nicht nachgeholt, gilt Ziffer 2 'Entgelt' dieser AGB´s. Die Veranstaltungen werden häufig nicht in VHS-eigenen Räumen durchgeführt. Die jeweiligen Hausordnungen sind einzuhalten. Grundsätzlich darf in den Unterrichtsstätten nicht geraucht und keine alkoholischen Getränke zu sich genommen werden. Das Mitbringen von Tieren ist nicht gestattet. Handys sind während des Unterrichts ab- bzw. stumm zu schalten.

8. Datenschutz
Zu Zwecken der Vertragsdurchführung erhebt, übermittelt, speichert und nutzt die VHS die personenbezogenen Daten der Teilnehmer/innen. Die Angaben zu Alter und Geschlecht dienen ausschließlich statistischen Zwecken. Aktuelle Informationen über die Datenerhebung erfahren Sie bei der VHS. Die VHS gewährleistet die Nutzung der personenbezogenen Daten im Rahmen der gesetzlichen Vorgaben und verpflichtet sich, ihre Mitarbeiter und Dritte, durch welche die Aufträge ausgeführt werden, schriftlich zur Geheimhaltung und Wahrung des Datengeheimnisses nach § 5 BDSG zu verpflichten. Die VHS gewährleistet, dass das System und die von den Teilnehmer/innen übermittelten Daten nach dem derzeitigen Stand der Technik hinreichend gesichert werden.

9. Haftung
Die Haftung der VHS beschränkt sich auf Vorsatz und grobe Fahrlässigkeit. Insbesondere erfolgt keine Haftung bei Verlust von Gegenständen, Diebstahl oder Unfall. Die VHS schließt jegliche Haftung für Schäden an selbst mitgebrachten elektronischen oder elektrischen Geräten oder deren Verlust aus. Studienreisen und Exkursionen, die einen Dritten als Veranstalter und Vertragspartner ausweisen, sind keine Veranstaltungen der VHS. Insoweit tritt die VHS nur als Vermittler auf.

10. Urheberschutz
Fotografieren, Filmen oder Bandmitschnitte in den Veranstaltungen sind nur mit Genehmigung der VHS gestattet. Evtl. ausgehändigtes Lehrmaterial darf ohne Genehmigung der VHS auf keinster Weise vervielfältigt werden.

11. Unwirksamkeit einzelner Bestimmungen
Die Unwirksamkeit einzelner Bestimmungen des Teilnahmevertrages hat nicht die Unwirksamkeit des gesamten Vertrages zur Folge.

12. Gültigkeit
Mit der Bekanntgabe dieser Geschäftsbedingungen verlieren alle früheren ihre Gültigkeit.

13. Bankverbindung
Sparkasse Lüneburg • BLZ: 240 501 10 • Kto: 84715

Stand: 12/2010

Erscheinungsweise: zweimal im Jahr | **Auflage:** 90.000 | Kostenlose Verteilung an alle Haushalte in Stadt- und Landkreis Lüneburg
Herausgeber: VHS REGION Lüneburg, Haagestr. 4, 21335 Lüneburg | **Verantwortlich:** Gerhard Cassens, Leiter der Volkshochschule | **Geschäftsführer:** Peter Koch |
Aufsichtsrat: Rolf Rehfeldt, Prof. Dr. Hartwig Donner, Heike Gratzke, Manfred Harms, Irene Kuckulies, Claudia Kutzick, Dr. Andreas Liebert, Ulrich Löb, Brigitte Mertz, Manfred Nahrstedt, Eckhard Neubauer, Malte Riechey, Karin-Ose Röckseisen, Dr. Gerhard Scharf, Christiane Scholl, Jörg Venderbosch, Thomas Wiebe.
Fotos: (Titel:) www.kuttig-fotos.com | www.tonwert21.de | gd | ck | **Anzeigen:** ADS & more. Karin Greife, www.adsandmore.de
Druck: v. Stern'sche Druckerei GmbH & Co KG, Lüneburg.

Alle Rechte vorbehalten | Nachdruck nur mit schriftl. Genehmigung der VHS | Alle Angaben ohne Gewähr | Satzfehler, Irrtum und Änderungen vorbehalten.
Die VHS REGION Lüneburg ist eine Einrichtung der Bildungs- und Kultur gemeinnützige GmbH Hansestadt Lüneburg/Landkreis Lüneburg.